اوم
پرانایام ودھی
پرانایام اور یوگ سادھن
لابھ اور طریقے
نارائن سوامی
قیمت ۲/

مہرشی دیانند جنم شتابدی گرنتھ مالا نمبر ۹

پرانایام ودھی

جس میں

پرانایام اور یوگ سادھن کا آسان طریقہ

اور اُس کے فوائد بیان کئے گئے ہیں

مُصنّفہ

شری نارائن سوامی جی مہاراج

پرکاشک

راجپال مینجر آریہ پُستکالیہ انارکلی لاہور

نومبر ۱۹۲۸ء

بار سوم

قیمت ۲/

دیباچہ

چند دوستوں کے اصرار سے اِن صفحات میں ایسی موٹی اور قابل فہم باتیں بیان کی گئی ہیں۔ کہ جن کے سمجھنے اور جن کے مطابق عمل کرنے سے پرانایام کے متعلق رُکاوٹوں سے ناواقف کسی بھی انسان کو مشکل پیش نہ آوے اور نہ صرف یہ کو مشکل پیش نہ آوے۔ بلکہ ان میں اِن کریاؤں (کاموں) کے کرنے کی خواہش بھی پیدا ہو جاوے۔ پھر بھی اگر کسی کریا (کام) کے کرنے میں کوئی مشکل پیش آوے تو عامل کو کسی واقف کار سے صلاح لینی چاہئے اِس ملک کے رہنے والوں میں سے اگرچہ ایک کا بھی دھیان اِس علم قدیم کی طرف رجوع کرنے میں یہ صفحات مفید ہو سکیں تو میں اپنی محنت سپھل سمجھوں گا۔

نارائن سوامی } نارائن آشرم۔ رام گڑھ۔ نینی تال
بھادوں بدی سنکل پکش سمت ۱۹۸۰

پرانایام ودھی

پہلا باب

ابتدائی کلمات یوگ کے آٹھ انگوں میں سے پہلے کے پانچ (یم۔ نیم۔ آسن۔ پرانایام۔ پرتیاہار) سمپرگیات سمادھی کے ذرائع ہونے سے بیرونی ذرائع اور آخر کے تین (دھارنا۔ دھیان۔ سمادھی) اندرونی ذرائع کہلاتے ہیں۔ یہ اندرونی ذرائع سمپرگیات سمادھی کے پوشیدہ ذرائع ہیں[1]۔ پہلے کے بیرونی اور آخر کے اندرونی ذرائع کیوں کہلاتے ہیں۔ اس کا سبب یہ ہے کہ بیرونی ذرائع سے شاریرک (جسمانی) اور مانسک (قلبی) دونوں قسم کا فائدہ ہوتا ہے جب کہ اندرونی ذرائع سے صرف مانسک اور آتمک ترقی ہی ہوتی ہے[2]۔ لیکن اندرونی ذرائع سے جو روحانی ترقی ہوتی ہے

---

۱ دیکھو یوگ درشن سوتر ۳-۷ کا ویاس بھاشیہ ۲ دیکھو یوگ درشن سوتر ۲-۵۰ ۳ اندرونی اور بیرونی ذرائع کا تعادت صرف دونوں اقسام کا فرق ظاہر کرنے کیلئے ہے اس سے کسی طرح کی بے عزتی کرنے کا مطلب نہیں ہے۔ یوگ کے آٹھوں انگ اپنے اپنے درجے میں اپنی اپنی ضرورت رکھتے ہیں

وہ بہت اونچے درجے کی ہے۔ اور وُہ ایک طرح سے اسمپرگیات (فوقی) سمادھی (مراقبہ) کا اگر ظاہرا نہیں تو پوشیدہ ذریعہ ہے۔ اِس چھوٹی سی کتاب میں یوگ کے اندرونی ذرائع پر اظہارِ خیالات نہیں کیا جاویگا۔ اِس میں تمام بیرونی ذرائع کا ذکر نہ ہوگا۔ بلکہ صرف چوتھے انگ پرانایام کے متعلق صرف اتنی باتیں کہی جائیں گی۔ جن سے یوگ سے بالکل ناواقف اشخاص یوگ کی طرف رجوع ہو جاویں اور وُہ پرانایام کو کرنا شروع کر دیں۔ قابل افسوس بات ہے کہ بھارت کے رہنے والی آریہ قوم کے سپوت اپنے بزرگوں کے علم یوگ کے مقاصد تک سے ناواقف ہیں۔ یوگ اصل میں مشرقی فلسفہ خیالات (eastern psychology) ہے۔ یوگ کے سوتروں اور اُن کی تفسیر مصنفہ ویاس مُنی سے ہم جسم کے اندرونی سے اندرونی اسباب کا علم حاصل کر سکتے ہیں۔ اور اس بات کا بھی پتہ لگتا ہے کہ کس طرح سے ترقی کی جا سکتی ہے۔ مغربی فلسفہ خیالات Western Psychology میں جہاں دل (Mind) اور دماغ (Brain) کے کاموں کا سوال آتا ہے۔ تو مغربی فلسفہ دان اس کو حل نہیں کر سکتے بلکہ غیر دنیوی معمہ کہہ کر ٹال دیا کرتے ہیں۔ لیکن مشرقی فلسفہ دان (یوگ) میں یہ بات نہیں ہے۔ اس میں صاف طور سے ہر ایک لطیف سے لطیف انتہ کرن (حواس اندرونی) کی بابت بتلائی جاتی ہے۔ اور عامل کے ہاتھ اتنے ذرائع دے دیئے جاتے ہیں۔ جن سے وہ سہولیت کے ساتھ اس علم میں داخل ہو کر زندگی کے آخری مقصد کی طرف جہاں تک

ہو سکے۔ جہاں تک سکے۔ اب اِس کے متعلق زیادہ نہ کہہ کر کتاب کا اصل مضمون شروع کرتے ہیں۔ یہ بات اوپر کہی جا چکی ہے۔ کہ یوگ کے ابتدائی انگوں سے روحانی ترقی کے علاوہ جسمانی ترقی بھی ہوتی ہے۔ سب سے پہلے اِسی پر نظر ڈالتے ہیں۔

یم نیم اور جسمانی ترقی اِن ابتدائی ذرائع میں سے یم اور نیم سے کِس طرح جسمانی ترقی ہوتی ہے۔ پہلے یہ سوال سامنے آتا ہے۔ یم پانچ ہیں۔ (۱) آہنسا (ترک ایذارسانی) (۲) ستیہ (سچائی) (۳) استیہ (چوری نہ کرنا) (۴) برہمچریہ (۵) اپری گرہ (لالچ نہ کرنا۔ مبرّا از حرص) اِسی طرح نیم بھی پانچ ہیں (۱) شَوچ (جسمانی صفائی) سنتوش (صبر، قناعت) تپ (عبادت) سوادھیائے (مطالعہ کتب دینی) ایشور پرنی دھان (ایشور بھگتی) اِن میں سے سب سے پہلی بات آہنسا (ترک ایذارسانی) کو ہی لیجئے۔ آہنسا سے کِس طرح جسمانی ترقی ہوتی ہے۔ پہلے اِسی کو لیجئے۔

آہنسا (ترک ایذارسانی) اور جسمانی ترقی جو اِنسان آہنسا کا کاربند نہ ہوگا۔ ضروری ہے کہ وہ ہِنسک (دوسروں کا دِل دکھانے والا) ہو۔ ایذا رسانی کرنے والے اِنسان میں ایرشا (حسد) دویش (نفرت) کرودھ (غصہ) لوبھ (لالچ) موہ (محبت) وغیرہ کی عادات پیدا ہو جاتی ہیں۔ اِن عادات کے پیدا ہونے میں جو خوراک بھی وُہ کھائے گا۔ وہ ہضم نہ ہوگی۔ خوراک کے ہضم نہ ہونے سے بدہضمی وغیرہ بیماریاں پیدا ہو جاویں گی نتیجہ یہ ہوگا کہ جسمانی ترقی رُک جاوے گی۔ اور جسم میں بیماریاں پیدا ہو کر حالت تنزلی میں

ہو جائے گا۔ اس سے ثابت ہوا کہ ترک ایذا رسانی سے ہی جسمانی ترقی ہوتی ہے۔ اسی طرح باقی یم اور نیموں پر غور کیا جا سکتا ہے حتیٰ کہ یہ ثابت ہو گیا کہ یم اور نیم جسمانی ترقی کے ذرائع ہیں ۔

آسن اور جسمانی ترقی

جس میں ڈانواں ڈول نہ ہونے والی خوشی ہو وہ آسن ہے (دیکھو یوگ درشن ۲-۴۶) سنتھر سکھ کے حصول کیلئے جسم کا تندرست ہونا ضروری ہے۔ تندرستی حاصل کرنے کیلئے شیرش آسن۔ سِدھ آسن۔ پدم آسن۔ بھدر آسن وغیرہ کو استعمال میں لایا جاتا ہے۔ ان آسنوں سے کئی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ اور کئی قسم کے جسمانی فائدے ہوتے ہیں۔ آسن سے جسمانی ترقی ہونا بالکل صاف ثابت ہے۔ اس لئے اس کے متعلق زیادہ لکھنا ضروری نہیں ہے۔ اب یوگ کے ابتدائی تین انگوں کا ذکر کرنے کے بعد یوگ کے چوتھے انگ پرانایام کا جو اس چھوٹی سی کتاب کا اصلی مضمون ہے ذکر کرتے ہیں۔ پرانایام کے متعلق سب سے پہلے مضمون یادی کو لیجئے۔ کہ پرانایام سے جسمانی ترقی کیسے ہوتی ہے ۔

پرانایام اور جسمانی ترقی

پرانایام سے جسمانی ترقی کس طرح ہوتی ہے؟ اس بات کو جاننے کے لئے ایک نظر جسم کے اندر ہونے والے اچانک فعلوں میں سے دل اور پھیپھڑے کے کاموں پر ڈالنی ہوگی (دل کا کثیف کام) تمام جسم سے نہایت باریک نلیاں دل میں آتی ہیں۔ اور دوسری نلیاں ہیں۔ جو دل سے تمام جسم میں جایا کرتی ہیں۔ پہلی نلیاں "دھمنی" اور دوسری "شرا" کہلاتی ہیں ۔

شراؤں کا کام یہ ہے۔ کہ تمام جسم سے گندہ لہو صاف ہونے کے لئے دِل میں لایا کریں۔ دل اِس لہو کو صاف کرتا ہے۔ اور صاف کر کے صاف لہو کو دھمنیوں کے ذریعے تمام جسم میں بھیج دیا کرتا ہے۔ لہو گندہ کیوں ہوتا ہے۔ اِس کا سبب یہ ہے کہ سارے جسم کے کاموں میں اِس کا استعمال ہوتا ہے۔

صاف اور گندے لہو کا فرق صاف لہو میں چمکدار سُرخی ہوتی ہے۔ مگر جب یہ گندہ ہو جاتا ہے۔ تب اِس میں کچھ میلا پن آ جاتا ہے صاف لہو میں آکسیجن کافی مقدار میں رہتا ہے۔ لیکن جب کام میں آنے سے گندہ ہو جاتا ہے۔ تب اِس میں آکسیجن کی مقدار معمولی رہ جاتی ہے۔ اور اِس کی بجائے ایک زہریلی ہوا (کاربانک ایسڈ) لہو میں آ جاتی ہے۔ اِس تبدیلی سے لہو کا رنگ میلا سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔

پھیپھڑے کا کام دِل میں جب گندہ لہو شریانوں کے ذریعہ پہنچ جاتا ہے۔ تو دِل اُسے پھیپھڑے میں بھیجتا ہے۔ یہیں سے پھیپھڑے کا کام شروع ہوتا ہے۔ پھیپھڑہ سپنج کی مانند کئی کئی چھوٹی چھوٹی کوٹھڑیوں کا مجموعہ ہے۔ ایک ماہر نے حساب لگایا ہے۔ کہ اگر طول عرض میں پھیپھڑے دل کی کوٹھڑیوں کو پھیلایا جائے۔ تو اُن کی لمبائی ۱۴ ہزار مربع فٹ ہو گی۔ یہ کوٹھڑیاں ایک گوشت کے پردے سے کھلتی اور بند ہوتی ہیں۔ جب کوٹھڑیاں کھلتی ہیں۔ تب ایک طرف سے تو دِل سے گندہ لہو اور دوسری طرف سے سانس کے ذریعہ لی ہوئی صاف ہوا دونوں مل کر انہیں بھر دیتے ہیں۔ اب

اِن کوٹھڑیوں میں اس طرح سے گندہ لہو اور صاف ہوا دونوں جمع ہو گئے۔ مادے کا ایک عجیب اصول "گندہ لہو صاف ہوا" میں کام کرتا ہے اور وہ اصول یہ ہے۔ کہ جس میں جو چیز نہیں ہوتی۔ وہ اُسی کو دوسرے سے اپنی طرف کھینچتا ہے۔ لہو میں تو صاف ہوا (آکسیجن) نہیں ہے۔ اور سانس کے ذریعہ ملی ہوئی ہوا میں کاربن ہوا نہیں ہے۔ ان دونوں میں جب متذکرہ بالا اصول کام کرتا ہے۔ تو اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ لہو میں سے کاربن ہوا نکل کر سانس کی ہوا میں اور سانس کے ذریعے آئی ہوئی ہوا میں سے آکسیجن نکل کر لہو میں آتی ہے نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ لہو اسی طرح صاف اور سانس کے ذریعے آئی ہوئی ہوا گندی ہو جاتی ہے۔ اب صاف لہو تو دل میں جا کر دھمنیوں کے ذریعے تمام جسم میں چلا جاتا ہے۔ اور ناپاک ہوا سانس کے ذریعے باہر نکل جاتی ہے۔ یہ کام ہر لمحہ ہوا کرتا ہے۔

دِل کی دھڑکن دِل کی دھڑکن کیا چیز ہے؟ ایک دفعہ دل سے لہو کا صاف ہونے کے لئے پھیپھڑے میں جانا اور پھیپھڑے سے صاف ہو کر لہو کا دِل میں واپس آنا۔ بس ان دونوں فعلوں سے دِل میں ایک دھڑکن (حرکت) بنتی ہے۔ اوسطاً ایک منٹ میں ۷۲ دفعہ حرکت ایک انسان کے دِل میں ہوا کرتی ہے۔ خاص حالتوں میں یا عمر کے لحاظ حرکت کی مقدار کم و بیش ہوا کرتی ہے۔ عام طور پر ایک سکنڈ سے کم وقت میں ہی ایک دفعہ لہو صاف ہونے کے لئے پھیپھڑے میں آنا اور صاف ہو کر واپس چلا جاتا ہے۔

ایک جسمانی علم کے ماہر نے حساب لگایا ہے۔ کہ اِس طرح چوبیس گھنٹے میں ۲۵۲ من لہو دِل سے پھیپھڑے میں آتا ہے۔ اور اتنا ہی لہو صاف ہو کر پھیپھڑے سے دِل میں واپس چلا جاتا ہے۔ اِس حرکت کی آواز "لوٗ۔ ڈپ" الفاظ کے تلفظ جیسی ہوتی ہے۔ جب دِل سکڑ کر لہو نکالتا ہے۔ تو "لوٗ" کی مانند آواز ہوتی ہے۔ اور پھیل کر جب لہو لیتا ہے۔ تو "ڈپ" لفظ کی مانند آواز ہوتی ہے اِن دونوں آوازوں میں وقت کا کچھ فرق ضرور ہوتا ہے۔ مگر اتنا تھوڑا کہ دونوں آوازیں ملی ہوئی معلوم ہوتی ہیں۔ اور خاص اشخاص کے سوا عام لوگ اِس فرق کو خیال نہیں کر سکتے۔ اب قابل غور بات یہ ہے۔ کہ

پھیپھڑے میں صاف ہوا نہ پہنچنے کا نتیجہ اگر دِل سے لہو صاف ہونے کیلئے پھیپھڑے میں جاوے لیکن سانس کیلئے حاصل شدہ ہوا پھیپھڑے میں نہ پہنچے۔ یا تمام کوٹھڑیوں میں جہاں لہو پہنچ چکا ہے۔ صاف ہوا نہ پہنچے تو اِس کا نتیجہ کیا ہوگا؟ پھیپھڑے کے بڑے تین حصے ہیں (۱) اوپر کا حصّہ جو اکثر گردن تک ہوتا ہے۔ (۲) درمیانی حصّہ جو دونوں طرف دِل کے اِدھر اُدھر ہے۔ (۳) نچلا حصّہ جو "ڈائے فرام" کے اوپر دونوں طرف ہے عام طور پر جو سانس لیا جاتا ہے۔ وہ مکمل سانس نہیں ہوتا۔ اِس لئے پھیپھڑے کے تمام حصّوں یا تمام حصّوں کے تمام خانوں میں نہیں پہنچتا۔ جب پھیپھڑے کے اوپر کے حصّہ میں سانس نہیں پہنچتا۔ تو پھیپھڑے کے اوپر کا حصّہ بیمار ہونا شروع ہوتا ہے۔ اور اِس طرح کمی ہونے سے ایک بیماری ہو جاتی ہے جیسے ٹیوبرکیولوسِس (Tuberculosis) کہتے ہیں۔ اِسیطرح جب

پھیپھڑے کے درمیانی اور نچلے حصّے بیکار ہو جاتے ہیں۔ تو اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ کھانسی۔ دمہ۔ نمونیا۔ تپ دق وغیرہ کئی بیماریاں جن کا تعلق پھیپھڑوں سے ہے ہونے لگتی ہیں ؏

ایک اور خطرناک نتیجہ اس طرح ضروری ہوا پھیپھڑے میں نہ پہنچنے سے جہاں ایک طرف پھیپھڑے کی متعلقہ بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ تو دوسری طرف ایک نتیجہ یہ بھی ہوتا ہے۔ کہ دل سے لہو صاف ہونے کے لئے پھیپھڑے میں آتا ہے۔ وہ بلا صاف ہوئے گندہ ہی دل میں واپس چلا جاتا ہے دل بھی اُسے روک نہیں سکتا۔ وہاں سے وہ دھمنیوں کے ذریعے تمام جسم میں پہنچتا ہے۔ اس کا نتیجہ لہو میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ لہو کے خراب ہونے سے معمولی بیماری خارش سے لیکر خطرناک بیماری کوڑھ (جذام) تک ہو جاتی ہے اس لئے اِن تمام خطرناک نتائج سے بچنے کیلئے ضروری ہے کہ پھیپھڑے ہوا سے بھرتے رہیں۔ اور کوئی بھی کوشش (خزانہ) ان کا ایسا رہنے نہ پائے۔ جہاں ہوا نہ پہنچ سکے ؏

پرانایام کی ضرورت یہیں سے پرانایام کی ضرورت کا آغاز ہوتا ہے پرانایام کے ذریعہ حسب الشان کے اندر وہ سانس باہر روک دیتا ہے سانس لینے کی زبردست خواہش پیدا ہو جاتی ہے اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ سانس اندر لیجاتے وقت سانس زور کیساتھ تیز ہوا یا آندھی کی مانند ہو کر پھیپھڑوں میں پہنچتا ہے۔ اور جس طرح آندھی یا تیز ہوا شہر کے کونے کونے میں پہنچ جاتی ہے۔ اسی طرح زور کیساتھ سانس کے ذریعہ اندر لیجائی ہوئی ہوا پھیپھڑوں

کی ایک ایک کوٹھڑی تک پہنچ جاتی ہے۔ اور اس سے نہ تو پھیپھڑوں ہی
میں کوئی خرابی ہونے پاتی ہے۔ اور نہ لہو میں کوئی خرابی پیدا ہوتی ہے
بس دیکھ لیا کہ پرانایام جسمانی ترقی کا سبب ہی نہیں بلکہ اصلی سبب ہے۔
اس لئے تندرست رہنے کے لئے ہر ایک مرد عورت کیلئے ضروری ہے کہ
پرانایام کیا کرے ؛

یہ بات ظاہر ہو جانے پر کہ پرانایام دل کی ترقی کے سوا جسمانی ترقی کا
بھی ذریعہ ہے۔ پرانایام کیا ہے۔ اور کس طرح کرنا چاہئے۔ یہ جاننے کی
طبعاً خواہش پیدا ہوتی ہے لیکن یہ بتلانے سے پہلے مختصراً ان ذرائع کا ذکر
یہاں کیا جاتا ہے۔ جن پر عمل کرنے سے پرانایام کی کریاؤں (طریقوں) میں
جلدی سے کامیابی حاصل ہو سکتی ہے۔ کئی دوست پرانایام کرکے شکایت کرتے
پائے گئے۔ کہ پرانایام کرتے فلاں تکلیف ہو گئی۔ یا پرانایام کرنے سے فلاں
بیماری ہو گئی۔ لیکن یہ سب خرابی جو کچھ بھی ہوتی ہو۔ پرانایام کا نتیجہ نہیں ہو
سکتا۔ بلکہ ان کمیوں کا پھل ہے۔ جو پرانایام کرتے ہیں پرانایام کرنیوالے
اکثر کیا کرتے ہیں۔ کوئی کریا (فعل) فائدہ مند نہیں ہو سکتی۔ جب تک
طریقہ کے مطابق نہ کیجائے۔ پرہیز کے بغیر جس طرح حکمت لاحاصل ہوتی ہے اسی
طرح طریق کیخلاف کیا ہوا پرانایام بھی فائدہ مند نہیں ہو سکتا۔ اسلئے ان ذرائع کا
کا جاننا ضروری ہے۔ جن کے استعمال میں لانے سے وہ مضبوطی حاصل ہوتی ہے ؛

پرانایام کے قابل استعمال ذرائع | جس کا ہونا پرانایام کی کامیابی
کے لئے ضروری ہے۔

(۱) اِن میں سے پہلا ذریعہ یہ ہے۔ کہ عامل کا دِل صاف ہو۔ دِل کے صاف ہونے کے لئے پاک اناج کا استعمال کرنا لازمی ہے۔ پاک اناج ہمت اور ایمانداری سے کمائی ہوئی دولت کو کہتے ہیں۔ دغا اور فریب سے کمایا ہوا اناج کھاکر کوئی عامل کامیابی حاصل نہیں کر سکتا۔ کیونکہ ایسے اناج کے استعمال سے ہمیشہ دل میلا رہتا ہے ؛

(۲) یم اور نیم کا بلاناغہ غور و خوض کرنا چاہئے۔ اور اپنے کئے ہوئے کاموں میں سے جو بھی کام اِس کے برخلاف ہو۔ اس سے دل میں نفرت پیدا ہونی چاہئے۔ اور ایسے فعلوں کے چھوڑنے کی ہمیشہ کوشش کرتے رہنا چاہئے ؛

(۳) سانس ناک سے لینے کی کوشش کرنی چاہئے۔ کئی اشخاص مُنہ سے سانس لیتے ہیں۔ یہ طریقہ نقصان دہ ہے ؛

(۴) گہری سانس لینے کی عادت ڈالنی چاہئے ؛

(۵) مُنہ ڈھک کر کسی بھی موسم میں نہ سونا چاہئے۔ سانس کے ذریعہ صاف ہوا پھیپھڑوں میں داخل کرنے کے لئے کم از کم ناک ہمیشہ سوتے ہوئے بھی کھلی رکھنی چاہئے ؛

(۶) پرانایام صاف اور سنسان جگہ میں کرنا چاہئے۔ جہاں ہوا میں ذرات یا دھواں وغیرہ نقصان دہ اشیاء شامل نہ ہوں ؛

سلہ یہ دونوں ذرائع پرانایام سے جسمانی ترقی ہونے کے لئے ضروری ہیں۔ لیکن جن اشخاص کا مقصد صرف جسمانی ترقی ہے۔ اُنکا کام ان میں کچھ کمی ہونے سے بھی چل ہو سکتا ہے ؛

(۷) خوراک بھوک سے کم کھانی چاہیئے۔ جس سے بدہضمی نہ ہونے پائے ؛
(۸) بیمار ہونے کی حالت میں پرانا یام کو شروع نہ کرنا چاہیئے۔ ان ذرائع پر نظر رکھنے اور ان کے مطابق عمل کرنے سے انسان کے دل میں اس طرح کے خیالات پیدا ہو جاتے ہیں۔ جو پرانا یام کی کامیابی کیلئے ضروری ہیں[۱] ؛
ان ذرائع میں سے کچھ کی ضروری ویاکھیا (تشریح) کتاب کے آخری باب میں کر دی گئی ہے ؛

دوسرا باب

پرانا یام کے بنیادی اصول پاتنجلی مُنی نے یوگ درشن میں یم نیم اور آسن میں کمال حاصل کر لینے کے بعد پرانا یام کا ذکر کیا ہے۔ ان تینوں انگوں سے جہاں ایک طرف جسمانی ترقی ہوتی ہے وہاں دوسری طرف یہ روحانی ترقی کے بھی ذرائع ہیں۔ یم نیم سے جسمانی ترقی ہوتی ہے۔ اس میں تو کسی کو شک نہیں ہو سکتا۔ لیکن آسن سے کس طرح جسمانی ترقی ہوتی ہے۔ اس میں کہیں کہیں شک ہو سکتا ہے۔ لیکن یوگ درشن میں صاف طور پر کہا گیا ہے۔ کہ آسن کی کمالیت سے انسان میں یہ قابلیت آ جاتی ہے۔ جس سے وہ سردی گرمی وغیرہ کو برداشت کر سکتا ہے۔

(ततो द्वन्द्वानभिघातः یوگ ۲۔۴۸) اسی آسن

[۱] باقی ذرائع کی سبھی کیلئے ضرورت ہے چاہے ان کا مقصد صرف جسمانی ترقی ہو یا جسمانی اور روحانی دونوں ؛

کی سدھی (کمالیت) سے سردی گرمی نہیں لگتی۔ اب آسن کی سدھی (کمالیت) پرانایام کی مشق کا آغاز ہوتا ہے۔

پرانایام کیا ہے | سانس اور پرسانس کی حرکت کو روکنا پرانایام ہے۔

सति श्वास प्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः یوگ ۲-۴۹

ترجمہ:- اس آسن کی قابلیت پر سانس اور پرسانس کی حرکت کو روکنا پرانایام ہے) سانس اندر ہوا لے جانے اور پرسانس اندر سے باہر ہوا نکالنے کو کہتے ہیں۔ ان کی حرکت روکنے کا مطلب یہ ہے۔ کہ سانس کو اندر لے جاکر اندر ہی روک دینا۔ اسی طرح باہر نکال کر باہر روک دینا۔ پرانایام دو الفاظ پران۔ آیام سے مل کر بنا ہے۔ پران سانس اور پرسانس کا نام ہے۔ اور ایام کے معنی پھیلانا ہے۔ اس لئے پرانایام کے معنی پرانوں کا پھیلانا یا سانس پرسانس کی روک کر روکنے کا وقت بڑھانا۔

پرانایام کی قسمیں | پرانایام میں تین کریائیں (فعل) ہوتی ہیں (۱) پران کا باہر نکالنا۔ اس کو ریچک کہتے ہیں۔ (۲) پران کا اندر لینا۔ اس کا نام پورک ہے (۳) پران جہاں ہو اُسے وہاں ہی روک دینا۔ یہ ستمبھ ورتی کہلاتی ہے۔ یہ پرانایام دیش (جگہ) کال (زمان) اور تعداد کے لحاظ سے تین قسم کا ہوتا ہے۔

बाह्याभ्यन्तर स्तम्भ वृत्तिर्देश काल संख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः یوگ ۲-۵۰

(معنی) باہیہ ابھینتر ستمبھ ورت۔ تین قسم کا پرانایام۔ جگہ زمان اور تعداد سے دیکھا ہوا لطیف ہوتا ہے۔

(۱) ویش پری درِشٹ - جس میں تھوڑی دُور - زیادہ دُور یا بہت زیادہ دُور کا سانس کھینچا بھرا جاوے ؛

(۲) کال پری درِشٹ - ایک دو یا زیادہ لمحوں تک پرانوں کا بھرنا پھینکنا یا ٹھہرنا -

(۳) سنکھیا پری درِشٹ - ایک دو تین یا زیادہ بار پرانوں کا پھینکنا بھرنا یا ٹھہرنا ؛

چوتھی قسم پرانایام کی کُنبھک ہے

वाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ।

یوگ ۲-۵۱ (معنی)

کُنبھک اور ستنبھ ورتی نامی پرانایام میں یہ فرق ہے - کہ ستنبھ ورتی میں تو پران باہر یا اندر کھینچے بنا جہاں کا تہاں روک دیا جاتا ہے - لیکن کُنبھک میں پران کو باہر یا اندر کھینچکر روکا جاتا ہے ؛

بس پرانایام کے بنیادی اصول یہی ہیں - اور انہیں کے سہارے پرانایام کے کئی قسمیں کی گئی ہیں - اور نا قابلیت کی نظر سے ان منقسم پرانایاموں کو علیحدہ علیحدہ ٹھہرایا گیا ہے - یہ رشیوں کے اعلیٰ طرز بیان کا نتیجہ ہے کہ تین سوتروں میں پرانایام کی تمام کریائیں بیان کی گئی ہیں - لیکن اس علم کے جاری نہ رہنے سے اہل ملک اس قابل نہیں رہے - کہ ان سوتروں کو نشان میں رکھکر مشق کر سکیں اتنی صورت میں ان صفحات کے لکھنے کی ضرورت ہی نہ تھی - ہم آگے بتلا دینگے - کہ کس طرح ایک نو آموز عامل کو پرانایام شروع کرنا چاہئے - اس سے پہلے ایک سوال کا جواب دینا چاہتے ہیں

کہ جسمانی ترقی کے لیئے پرانایام کیوں کرنا چاہیئے؟

پرانایام کا پھل پرانایام کا پھل (نتیجہ) یہ ہے کہ اس کی مشق کرنے سے جہالت کا پردہ دور ہو جاتا ہے۔

یوگ ۲-۵۲ یعنی اس (پرانایام کے وسائل) سے جہالت کا پردہ ہٹ جاتا ہے) دل میں پاک گیان رہتا ہے۔ اور رہنا چاہیئے۔ لیکن جب انسان ایسے فعل کرنے لگتا ہے۔ جو کام (نفسانیت) غصہ۔ طمع اور لالچ سے پیدا ہوتے ہیں۔ اور جو تموگن (غصہ۔ کاہلی۔ غفلت) کی زیادتی کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ اور یہ فعل دل میں پیدا شدہ پاک گیان کی روشنی کے آگے پردہ ہو کر ڈھک لیتے ہیں۔ اب یہ دل پر پڑا ہوا تم (غفلت) کا پردہ کس طرح اُٹھے۔ اس کا علاج پرانایام کا عمل ہے۔ پرانایام کے عمل ہی سے سلسلہ وار اگیان (جہالت) دُور ہو کر گیان کی روشنی بڑھتی جاتی ہے۔

योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिरा विवेकख्यातेः

یوگ ۲-۲۸ یعنی یوگ کے آٹھ انگوں کے شروع کرنے سے ناپاکی دور ہونے پر تو گیان تک گیان ظاہر ہوتا ہے) اور جس طرح آگ میں تپانے سے سونے وغیرہ دھاتوں کی میل دُور ہو جاتی ہے۔ اسی طرح پرانایام سے اندریوں (محسوسات۔ حواس) کے عیوب دُور ہو جاتے ہیں (جیسے آگ میں تپانے سے سونا وغیرہ دھاتوں کا میل دُور ہو جاتا ہے اسی طرح پرانایام کے عمل سے اندریوں کے عیوب دُور ہو جاتے ہیں۔ منو ۶-۷۱)

ایک دوسرا پھل پرانایام کا ایک دوسرا پھل (ثمر) یہ ہوتا ہے۔ کہ اس کی مشق سے اِنسان میں دھارنا (چت۔ قوت متخیلہ) کے یکسو کرنے کی قابلیت ہو جاتی ہے ۔

یوگ ۱۔۲۔۵۳۔ یعنی اور (پرانایاموں سے) دھارنا (چت کی یکسوئی) میں دل کی قابلیت ہوتی ہے۔ چت کی یکسوئی سے ایک طالب علم اپنا سبق سہولیت سے سمجھ اور یاد کر سکتا ہے۔ سائنسدان لطیف سے لطیف ذرات کے امتحان کرنے کے قابل ہو سکتا ہے۔ ایک ورش شاستر دل کے جاننے والا نظر نہ آنے والی اشیاء کے محسوسات میں داخل ہو کر روحانی دنیا میں دوڑ لگا سکتا ہے۔ ایک معمولی بیوپاری اپنی ہمت کے پوشیدہ سے پوشیدہ پہلوؤں کو جان سکتا ہے۔ مطلب یہ کہ یہ دُنیا اور مرنے کے بعد کی دُنیا دونوں چت کی یکسوئی پرانایام کی مشق سے ہی حاصل ہو سکتی ہے ۔

پرانایام کے کئی فائدے ہیں لیکن اِن سب کو اگر مختصر طور سے کہا جاوے۔ تو ان کا بیان متذکرہ بالا دو ہی طریق سے ہو گا۔ اب ہم حسب وعدہ اس طریق کا بیان کرتے ہیں۔ جس سے نو آموز کو پرانایام کی مشق کرنی چاہیئے ۔

اگر بھگتی مارگ کو جاننا چاہتے ہیں۔ تو بھگتی درپن پڑھیں۔
قیمت ہندی ۱۰؍ اردو ۹؍

تیسرا باب

پرانایام کئی طرح سے کئی کاموں کو سر انجام دینے کے لئے کیا جاتا ہے یہ بات پہلے کہی جا چکی ہے۔ اس باب میں ہم اِن پرانایاموں میں سے صرف اُنہی پرانایاموں کے عمل کا طریقہ بتلا دینگے۔ جو عام طور سے سب کے لئے فائدہ مند ہوں۔ ایسے پرانایاموں کا ذکر نہ کرینگے۔ جو بنظر تکمیل یوگ اونچی حالت حاصل کر لینے پر کئے جاتے ہیں۔ پرانایام زیادہ سے زیادہ استقرار حالت میں کرنا چاہئے۔ دِل اس ہمت سے بھر جانا چاہئے کہ ہم اب کوئی ایسی کریا (فعل) کرنا چاہتے ہیں۔ جس سے کئی فائدے ہونگے۔ اور اِس اصول پر غور کرتے رہنا چاہئے۔ کہ آتما (روح) بڑا بلوان (طاقتور) ہے۔ اور جسم کے تمام اندرونی بیرونی وسائل پر اس کا استحقاق ہے اور یہ کہ ہم اس فعل کے ذریعہ آتما کی اِس طاقت کو بیدار کرنا چاہتے ہیں ؛

پہلا پرانایام | پدم آسن یا کسی آسن سے جس سے بآرام اُس وقت تک (بغیر تبدیل آسن) بیٹھ سکو۔ جتنی دیر کریا (فعل) کرنی سہل ہو۔ بیٹھ جاؤ۔ اِس طرح کہ چھاتی۔ حلق اور پیشانی ایک قطار میں رہیں۔ اور آہستہ آہستہ ناک کے رستے سے سانس باہر نکالو۔ (ریچک) اور اُسے باہر ہی روک دو (باہیہ کنبھک)

(۲) جب زیادہ دیر بغیر سانس لئے نہ رہ سکو تو آہستہ آہستہ اندر کھینچو

اور اب سانس کو اندر ہی روک دو (ابھینتر کنبھک)
(۳) جب اور زیادہ وقت "کنبھک (اندر سانس روک رکھنا) نہ کر سکو تو آہستہ آہستہ ریچک (ناک کے رستے باہر نکالنا) کر دو"
(۴) اسی طرح کتنی بار عمل کرو اور ہر ایک کریا (فعل) کے ساتھ سات ویاہرتیاں (پرانایام منتر یعنی بھو۔ بھوہ۔ سوہ۔ مہا۔ جنا۔ تپہ۔ ستیم یہ پرمیشور کے نام ہیں۔ اور اُن کے معنے ترتیب وار حسب ذیل ہیں۔ جی و قیوم۔ راحت میطلق محیط کل۔ بزرگ و عظیم۔ خالق جہاں۔ علیم کل و عادل۔ لازوال) کا دل سے جپ کرتے رہو۔ زبان سے کام لینے کی ضرورت نہیں ہے ٭

نوٹ:- (۱) اِس پرانایام سے ریچک۔ پورک اور کنبھک یعنی پرانایام کی ہر ایک کریا (فعل) کرنے کی مشق ہوتی ہے جس سے آگے کے پرانایاموں کے کرنے کی طاقت اِنسان میں آتی ہے۔ اِس پرانایام کی مشق اس قدر بڑھانی چاہیئے۔ جس سے دو منٹ تک اندر سانس رُک سکے۔ زیادہ مشق بڑھانے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ لیکن ایک بات ہے جس کا خیال رکھنا چاہیئے کہ سہولیت سے جتنی دیر سانس رُک سکے وہ کوشش کو دوسرے کے ماتحت نہیں کرنا چاہیئے۔ مشق سے مسلسل باہر اور اندر دونوں طرف سانس روکنے کا وقت خود بخود بڑھتا ہے ٭

نوٹ:- (۲) کھڑے ہو کر بھی یہ پرانایام کیا جا سکتا ہے۔ اس حالت میں بھی چھاتی حلق اور پیشانی تینوں کو اسی طریق سے رکھا جائیگا جیسے بیٹھتے ہیں۔

دوسرا پرانایام ۔ پھیپھڑوں کے گوشوں (کوٹھڑیوں) میں ہوا بھرنا استقلال سے پدم آسن یا کسی دیگر آسن سے جس سے تم بہ آرام آخیر تک بیٹھ سکو۔

بیٹھ جاؤ۔ اور نتھنوں سے آہستہ آہستہ سانس کے ذریعے صاف ہوا اندر کی طرف کھینچنے لگو۔ پہلے پھیپھڑے کے نیچے کے حصّے کو بھرو اور زبردست خواہش رکھو کہ پھیپھڑے کا بہت سا حصّہ ہوا سے بھر رہا ہے۔ اس سے کچھ پیٹ پھولیگا۔ اس کے بعد اُسی سانس سے پھیپھڑے کے درمیانی حصّے میں ہوا پہنچاؤ۔ اس کریا (فعل) اور آگے کی تمام کریاؤں کے ساتھ خواہش کی طاقت کو جوڑتے جاؤ۔ اس کریا سے پیٹ کچھ پچک لیگا۔ اور چھاتی کچھ اُبھرے گی۔ اس کے بعد سانس کے تیسرے اور آخری حصّے سے پھیپھڑے کے اوپر کے حصّے کو بھرو۔ اس کریا کے شروع کرنے سے پہلے کندھوں کو کچھ اوپر اٹھا لو۔ ان تین کریاؤں سے پورک مکمل ہوتا ہے اس کے مکمل ہونے میں کم سے کم آدھا منٹ خرچ ہوتا ہے؛

(۲) اس کے بعد کُنبھک کرو۔ ایک منٹ سے کچھ زیادہ یا کم سے کم ایک منٹ ہوا کو اندر روکو۔ اس کے ساتھ خواہش یہ ہوگی کہ پھیپھڑوں کے تمام کوش (کوٹھڑیاں) ہوا سے بھر رہی ہیں؛

(۳) پھر ریچک کر کے ہوا کو باہر نکال دو۔

نوٹ:۔ زمانہ مشق میں کئی پرانایام ایک ساتھ کرنے ہونگے۔ لیکن لگاتار نہیں کئے جا سکتے۔ ایک پرانایام کے بعد دو چار سانس لے کر اس کے بعد دوسرا اسی طرح تیسرا چوتھا وغیرہ کرنا چاہئے۔

تیسرا "سکھدی" پرانایام | پرانایام کرنے سے تھکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ اسے دور کرنے کے لئے اس کا نام "سکھد" ہے؛

(۱) پرانایام نمبر ۲ کی مانند پورک کرو۔
(۲) اسی طرح خواہش کو موڑتے ہوئے کمبھک کرو۔
(۳) ریچک منہ سے کرو۔ منہ کی شکل ایسی بناؤ۔ جیسے سیٹی بجاتے ہوئے ہوتی ہے۔ اور زور سے تین سے زیادہ دفعہ تھوڑا تھوڑا سانس باہر نکالو۔ ایک بار نکالنے کے بعد کچھ رک جاؤ۔ اسی طرح پھر رک رک کر ہر ایک دفعہ زور سے سانس باہر نکالو۔

نوٹ:۔ کسی اور قسم کے پرانایام کا عمل کرو۔ آخر میں اس سکھد پرانایام کو ہمیشہ کرو۔ اس سے آرام ملتا ہے۔ اور سب کی تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔

چوتھا پرانایام | پھیپھڑوں کے سوا پیٹ اور انتڑیوں کو بھی ہوا سے بھرنا۔

(۱) بایاں یا دایاں ٹانگ پر رکھو۔ گردن اور پیٹھ کو سیدھا کھڑا رکھو۔ ہتھیلیوں کو گھٹنوں پر رکھکر منہ بند کر لو۔
(۲) دونوں نتھنوں سے آہستہ آہستہ مگر بہت جلدی پورک کرو۔ اور بغیر کمبھک کئے ہی ریچک کرو۔

نوٹ:۔ (۱) یہ بات یاد رکھنی چاہئے۔ کہ خوراک ہضم کرنا۔ جب تک خوراک کا ہر ایک ذرہ آکسیجن کے اندر نہ گھس جائے۔ اسلئے پیٹ کی بجائے فراہم خوراک اور انتڑیوں میں بھی ہوا بقدر حصول رہنی چاہئے۔

نوٹ:۔ (۲) اس پرانایام کی مشق ہو جانے پر دوسرے معمولی بخار دور کیا جا سکتا ہے۔ اور اگر وقت پر خوراک نہ ملے تو اس پرانایام کو بھوک کے لئے استعمال کرنے سے کچھ عرصہ انسان بھوک کی تکلیف سے بھی بچ سکتا ہے۔

(۳) یہ عمل روزانہ کئے جاؤ۔ جب تک تھک نہ جاؤ یا پسینہ نہ آنے لگے ؛
(۴) عمل کرتے وقت نظر ناک کے اگلے حصے پر رکھو ؛
(۵) تھک جانے پر دائیں نتھنے سے پورک کرکے کنبھک کرو اور پھیپھڑوں کو خوب ہوا سے بھر لو۔ اسکے بعد بائیں نتھنے سے ریچک کرکے عمل ختم کردو ؛

پانچواں پرانایام تمام جسم کو تندرست رکھنے کے لئے۔

(۱) بائیں گھٹنے پر دایاں اور دائیں گھٹنے پر بایاں پاؤں رکھو۔ اور دائیں ہاتھ سے پشت کی طرف سے دائیں پاؤں کے انگوٹھے کو اور اسی طرح بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کے انگوٹھے کو پکڑو۔ اگر جسم فربہ ہونے سے انگوٹھوں کو ہاتھوں سے نہ پکڑ سکو۔ تو ان انگوٹھوں کو اور زیادہ سے زیادہ دور جتنا تمہارا ہاتھ جا سکے لیجاؤ۔ اور جسم خوب اکڑا اور تنا ہوا رکھو۔
(۲) پرانایام نمبرا کی مانند پورک کنبھک اور ریچک کرو۔
(۳) اتنا عمل کرو کہ جسم کے رونگٹے اچھی طرح کھڑے معلوم ہونے لگیں۔

چھٹا پرانایام طاقت حاصل کرنے کے لئے اور قائم رکھنے کیلئے۔

(۱) پدم آسن سے بیٹھو۔ جائے پاخانہ کو خوب روئی سے بھر دو ؛
(۲) دائیں نتھنے سے پورک کرو۔
(۳) اپنی ٹھوڑی کو چھاتی پر رکھ کر سیدھے ہاتھ سے بائیں پاؤں کے انگوٹھے کو اور بائیں ہاتھ سے سیدھے ہاتھ کے انگوٹھے کو پکڑو۔ اور مستک کو کسی گھٹنے سے لگا کر کنبھک کرو ؛
(۴) بائیں نتھنے سے ریچک کرو ؛

(۵) دوسرے پرانایام میں بائیں نتھنے سے پورک اور سیدھے نتھنے سے ریچک کرنا چاہئے ۔

(۶) یہ عمل آہستہ آہستہ بڑھاتے ہوئے ایک گھنٹے تک کرنا چاہئے ۔

ساتواں پرانایام | لہو چھڑکنے والی کریا (ڈنغل) کو با اصول کرنے اور قوتِ غور و خوض کی ترقی کیلئے ۔

(۱) پدم آسن سے بیٹھو ۔ دائیں ہاتھ سے دائیں پاؤں اور بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کے انگوٹھے کو پکڑو ۔

(۲) بائیں نتھنے سے پورک کرو ۔

(۳) پھر کنبھک کرو ۔

(۴) اور دائیں نتھنے سے پھر آہستہ آہستہ پورک کرو ۔ بائیں سے ریچک کرنا چاہئے اسی طرح آئندہ کے عمل میں ہر ایک پرانایام میں ریچک اور پورک کا سلسلہ بدلتے جانا چاہئے ۔

(۵) پسینہ آنے پر یہ عمل بند کرنا چاہئے ۔

آٹھواں پرانایام | قوتِ حافظہ کی ترقی ۔ قوتِ خواہش کا روشن کرنا ۔

(۱) بائیں پاؤں کی ایڑی جائے پاخانہ پر اور دائیں پاؤں کی ٹانگ پر رکھو اور ٹھوڑی کو چھاتی سے لگاؤ ۔ آنکھیں بند رکھو ۔

(۲) گہرا اور لمبا سانس لے کر ریچک کرو ۔

(۳) پھر کنبھک اور اس کے بعد ریچک کرو ۔

(۴) یہ عمل بڑھاتے بڑھاتے ایک گھنٹہ تک لے جاؤ ۔

نواں پرانا یام سردی سے بچنے کیلئے۔

(۱) بایاں پاؤں جاتے پاخانہ کے نیچے رکھو اور ٹھوڑی چھاتی پر دونوں ہاتھوں سے بڑھا کر سیدھ میں پھیلے ہوئے دائیں پاؤں کو پکڑ لو۔ اور پیشانی کو دائیں گھٹنے سے لگا دو۔

(۲) بائیں نتھنے سے پرانا یام نمبر ۲ کی مانند پورک کر کے پھیپھڑے کو ہوا سے بھر دو۔

(۳) نظر کو ناک کے اگلے حصّہ پر جما کر کنبھک کرو۔

(۴) بعد ازاں دائیں نتھنے سے ریچک۔

(۵) ایک گھنٹہ عمل کرنے سے پسینہ آ جاتا ہے۔ اور لہو کی حرکت بھی بڑھ جاتی ہے۔ پسینہ آنے پر عمل بند کر دینا چاہیئے۔

دسواں پرانا یام شکم کی معمولی بیماریاں دور کرنے کیلئے۔

(۱) دو زانو ہو کر بیٹھو۔ اور ہاتھوں کی ہتھیلی پھیلا کر ٹانگوں پر رکھو۔ یا اس طرح کہ ہتھیلی پشت کے اوپر ہو۔

(۲) پہلے پورک۔ بعد ازاں کنبھک اس کے بعد ریچک کرو۔

(۳) یہ عمل آہستہ آہستہ بڑھا کر ایک گھنٹہ تک لے جاؤ۔

گیارھواں پرانا یام دانتوں کی بیماریاں دور کرنے اور جسم فربہ کرنے کے لئے۔

(۱) بایاں پاؤں دائیں ٹانگ اور دایاں پاؤں بائیں ٹانگ پر رکھو اور دائیں سے دائیں پاؤں اور بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کے

انگوٹھے کو پکڑو۔

(۲) پورک منہ سے اس طرح کرو کہ دونوں دانتوں کی قطاریں بھی سانس لینے میں مددگار ہوں۔ اور "سی سی" کی آواز کی مانند آواز آنے لگے۔

(۳) کنبھک کر کے دونوں نتھنوں سے آہستہ آہستہ ریچک کرو۔

(۴) ۵ منٹ تک عمل بڑھاتے ہوئے لے جانا چاہیئے۔

بارھواں پرانایام | جسم میں گرمی کی مقدار بڑھانے کے لئے۔

(۱) سدھ آسن سے بیٹھکر دونوں نتھنوں سے پہلے آہستہ آہستہ پورک کر کے ریچک کرو۔

(۲) بعد ازاں پورک پہلے سے کچھ تیزی سے کرو۔ اور پھر ریچک۔

(۳) اسی طرح پورک کی رفتار باسلسلہ بڑھاتے جاؤ۔ جس سے سانس لوہار کی دھونکنی کی طرح چلنے لگے۔

(۴) پسینہ آنے پر عمل بند کر لو۔

نوٹ:۔ اس پرانایام کے روزانہ عمل سے جسم کے جوڑوں اور پنڈلیوں کا درد بھی جاتا رہتا ہے۔ لیکن عمل بڑھا کر ایک گھنٹے تک لیجانا چاہیئے۔

تیرھواں پرانایام | زبان۔ تالو۔ ناک۔ کان اور حلق کو تندرست رکھنے کے لئے۔

(۱) پدم آسن سے استقرار سے بیٹھ جاؤ۔

(۲) زبان کی نوک تالو سے لگا لو۔ بعد ازاں اُن کی امداد سے پورک کرو۔

(۳) تمام جسم ڈھیلا چھوڑتے ہوئے کنبھک کرو۔

(۴) ناک سے ریچک کرو۔

(۵) عمل بڑھا کر ۵ سے ۱۰ منٹ تک لے جاؤ۔

چودھواں پراناپام | برہمچریہ کا محافظ۔

(۱) سیدھے لیٹ جاؤ۔ اور کانوں کو موم سے بند کر لو۔ جس سے باہر کی کوئی آواز نہ سنائی دے۔ نظر ناک کی نوک پر جماؤ۔

(۲) آدھ گھنٹہ تک اِس حالت میں رہو۔ رُک رُک کر گہرا سانس لیتے رہو۔

(۳) بعد ازاں آنکھوں کی پتلیوں کو اوپر چڑھاؤ۔ اور ابروؤں کے درمیان نظر جماؤ۔ ایسا کرنے سے آنکھیں بند ہونے لگیں گی۔ انہیں بند ہو جانے دو۔

نوٹ:- (۱) اس کریا (فعل) کے عمل سے کنبھک کرنے کی طاقت بڑھتی ہے۔ چت یکسو رہتا ہے۔ اور اندریاں (محسوسات) قابو میں ہوتی ہیں۔

نوٹ (۲) نمبر ۲ کی حالت میں زیادہ رہنے سے اجپیتر کی آواز بھی سنائی دینے لگتی ہے۔ جنہیں کبیر وغیرہ کامل لوگوں نے "انحد" شبد کہا ہے۔

پندرھواں پراناپام | انضباط منی

(۱) بائیں پاؤں کی ایڑی جائے پاخانہ کے نیچے رکھو اور دایاں پاؤں بائیں پاؤں کی ٹانگ پر رکھو۔

(۲) ناف میں دھارنا کرکے ناک کے کسی ایک چھید سے پورک کرو۔

(۳) بعدازاں کنبھک کر کے دوسرے چھید سے ریچک کرو۔

(۴) اسی طرح چودہ دفعہ عمل کرو۔

(۵) یہ دھیان رکھنا چاہیئے۔ کہ جس جس چھید سے پورک۔ ریچک کیا تھا۔ ایک وقت کے عمل میں برابر اسی چھید سے پورک و ریچک کرنا چاہیئے۔

نوٹ (۱) پرانایام شروع کرتے وقت سب سے پہلے یم اور نیموں کو اچھی طرح سمجھ سمجھ کر یاد کرنا چاہیئے۔

نوٹ (۲) پرانایام کی ہر ایک ودھی کرتے وقت زبردست خواہش دل میں یہ پیدا ہونی چاہیئے کہ ویریہ (منی) کی متذکرہ بالا حالت ہو رہی ہے۔

نوٹ (۳) شادی شدہ آدمی بھی عورت کے حاملہ ہونے پر اس پرانایام کا عمل کر کے فائدہ اٹھا سکتا ہے۔

چوتھا باب

پرانایام کے مفید ذرائع کی تشریح

کتاب کو ختم کرنے سے پہلے ضروری سمجھا گیا۔ کہ پرانایام کے آٹھ مفید ذرائع میں سے جو پہلے باب کے اخیر میں بیان ہوئے ہیں۔ چند ایک کا صاف ذکر اس طرح کر دیا جائے۔ جس سے ان کے فوائد ناظرین کے دل میں جگہ پا لیویں۔

تیسرے ذرائع کی تشریح

تیسرا ذریعہ یہ ہے۔ کہ ناک سے سانس لینے کا عمل کرنا چاہیئے۔ ناک سے سانس لینے کا کیوں عمل کرنا چاہیئے اس کا جواب یہ ہے۔ کہ ناک سے سانس اس لئے ہمیشہ لینا چاہیئے۔ کیونکہ سانس لینے کا آلہ ناک ہے منہ نہیں۔ جو اعضاء جس کام کے لئے ہوتا ہے۔ وہ کام ٹھیک طور پر انجام پانے کا انتظام اسی میں ہوا کرتا ہے۔ یہ مشہور قانون قدرت ہے۔ اب دیکھنا چاہیئے۔ کہ ناک میں سانس کے متعلق کیا انتظام ہے۔

(۱) پہلی اور موٹی بات تو یہ ہے کہ ناک کے بال ہوا میں ملی ہوئی غیر مفید اشیاء کو اندر نہیں جانے دیتے۔

(۲) دوسری بات یہ ہے۔ کہ اگر کوئی غیر مفید ذرہ بالوں کی حد سے پار ہو کر اندر چلا بھی جاوے۔ تو وہ چھینک کے ذریعہ باہر نکال کر پھینک دیا جاتا ہے۔

(۳) تیسری بات یہ ہے۔ کہ پھیپھڑوں کے کوش (کوٹھڑیاں) نہایت نرم ہوتے ہیں۔ ہوا جو وہاں پہنچے۔ اس کا ٹیمپریچر (Temperature) ایسا ہونا چاہیئے۔ جسے وہ برداشت کر سکے۔ اس لئے ناک میں یہ انتظام ہے۔ کہ ہوا سانس کے ذریعہ جب ناک میں پہنچتا ہے۔ تو ناک کے اندر پردے کے میل سے وہ مطابق ٹیمپریچر والا ہو جاتا ہے۔ اور اسطرح پھیپھڑوں کے نرم کوشوں کو کچھ نقصان نہیں پہنچتا۔ لیکن منہ میں ان میں سے کوئی بھی انتظام نہیں ہے۔ اس لئے ناک سے ہی سانس لینا ضروری ہے

پانچویں ذرائع کی تشریح

پانچواں ذریعہ یہ ہے کہ سوتے وقت مُنہ کھول کر سونا چاہیئے۔ مُنہ بند کرکے سونے کے بد عمل سے سانس کے ذریعہ وہی بدبودار ہوا جو پرشواس (سانس جو اندر سے باہر آتا ہے) کے ذریعہ زہریلی ہو کر باہر نکل گئی تھی۔ مکرر اندر جاتی ہے۔ اور اسی طرح بار بار جاتی رہتی ہے۔ اس کا انجام یہ ہوتا ہے کہ اس ناپاک ہوا کے ذریعہ لہو صاف ہونے کی بجائے اور بھی زہریلا ہوتا ہے۔ اور پھیپھڑے کے کوشوں میں بھی خرابی آتی رہتی ہے ؎

ابھی تھوڑا عرصہ گذرا ہے۔ جو ایک بُری گھٹنا (خراب واقعہ) موپلوں میں ہوگئی تھی۔ جو ایک ٹرین میں جا رہے تھے۔ ٹرین میں صاف ہوا آنے کیلئے کوئی راستہ نہ تھا۔ اور جو دروازے تھے۔ وہ بھی بند کر دیئے گئے تھے۔ انجام اس کا یہ ہوا کہ مُنہ نکلی گندی اور زہریلی ہوا کو بار بار سانس کے ذریعہ اندر جانے سے جسم میں اس قدر زہر بڑھ گیا۔ کہ جس سے ۱۰۰ موپلا قیدیوں میں ایک ہی رات کے اندر صرف بیس بائیس موپلا زندہ بچے۔ باقی سب کے سب مر گئے۔ اس لئے تندرست رہنے کے لئے یہ ضروری ہے۔ کہ مرد عورت بچے سب کو مُنہ کھول کر سونے کی مشق رکھنی چاہیئے ؎

ساتویں ذرائع کی تشریح

ساتواں ذریعہ یہ ہے۔ کہ خوراک اتنی اور اس طرح کھانی چاہیئے۔ جس سے بدہضمی نہ ہو۔ خوراک کے متعلق اس ملک میں بڑی لاپرواہی ہوتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہے۔ کہ اس ملک کے

رہنے والوں کی تندرستی خراب اور عمر میں کمی آرہی ہے۔ خوراک کا مناسب انتظام ہونا ضروری ہے۔ اسکے متعلق چند سنہری اصول لکھے جاتے ہیں۔

(۱) کھانا وقت معینہ پر بھوک سے کچھ کم کھانا چاہئے۔

(۲) ایک دفعہ کھانا کھانے کے بعد تین گھنٹے سے پہلے کچھ بھی تھوڑی مقدار میں بھی نہ کھانا چاہئے۔

(۳) کھانا خوش اسلوبی کے ساتھ کھانا چاہئے۔ جو لوگ خوراک کو خراب بتلاتے اور اس میں کئی نقص نکالتے ہوئے بد دلی کے ساتھ کھانا کھاتے ہیں۔ انہیں وہ خوراک ہضم نہیں ہوتی۔

(۴) کھانا خوب چبا چبا کر کھانا چاہئے۔ ایشور نے دو طرح کے جاندار پیدا کئے ہیں۔ ایک وہ جن کے دانت ہیں۔ اور دوسرے وہ جن کے دانت نہیں ہیں۔ مثلاً کوے وغیرہ۔ ان کے پیٹ میں ایک قسم کی پتھری دی گئی ہے۔ جس سے وہ دانتوں کا کام لے کر خوراک کو پیس لیتے ہیں۔ انسان دانت رکھتے ہیں۔ ان کے پیٹ میں متذکرہ بالا پتھری نہیں دی گئی ہے۔ اس لئے ان کو دانتوں سے خوب چبا چبا کر کھانا کھانا چاہئے۔ جس سے وہ اتنا باریک ہو جاوے۔ کہ منہ کے اندر سے نکلنے والے لعاب (Saliva) سے اچھی طرح ملجائے۔

منہ کے اندر چھ گلٹیاں (Saliva Glands) ہیں۔ جن میں سے چار تو زبان اور جبڑے کے نیچے ہیں۔ اور دو حلق میں ہیں جس وقت انسان خوراک کھاتا ہے تو ان گلٹیوں سے لعاب نکلنے لگتا ہے۔

اور خوراک سے مل جاتا ہے۔ خوراک کے جتنے چھوٹے چھوٹے لطیف ذرے ہو جاوینگے۔ اتنی ہی زیادہ مقدار میں لعاب ان میں مل سکیگا اور لعاب کے ملنے سے ہی ہاضمہ کے فعل کا آغاز ہوتا ہے۔ جو انسان اس طرح خوراک کھاتے ہیں۔ کہ خوراک نہ دانتوں سے پسیتی ہے۔ نہ پوری مقدار میں لعاب اس میں ملتا ہے۔ اس سے کیا نقصان ہوتا ہے اس کا مختصر ذکر کیا جاتا ہے۔ خوراک سے متعلق پہلا کام یہ ہے کہ وہ شکر میں تبدیل ہو جائے۔ یہ کام گلٹیوں سے نکلے ہوئے لعاب کے ذریعہ ہوا کرتا ہے اور اسوقت تک برابر ہوتا رہتا ہے۔ جبتک کہ خوراک پیٹ میں نہیں پہنچ جاتی ہے۔ جب خوراک پیٹ میں شکر میں تبدیل ہو کر نیچے جاتی ہے۔ تب سے پیٹ کی باریک نالیوں سے ہضم کرنیوالا رس (Gastic Juice) نکلکر ملتا ہے۔ اور اسی ہضم کرنیوالے رس میں ایک اور لطیف ہضم کرنیوالا جوہر (Popsin) ہوتا ہے۔ اس رس اور ہضم کرنیوالے رس کے ملنے ہی سے خوراک ہضم ہوتی ہے لیکن یہ ہضم کرنیوالا رس اور جوہر خوراک سے تبھی ملتے ہیں۔ جب خوراک شکر میں تبدیل ہو چکی ہو۔ اگر شکر میں نہ تبدیل شدہ خوراک پیٹ میں پہنچتی ہے۔ تو وہ بجائے ہضم ہونیکے سڑنا شروع ہو جاتی ہے۔ اور یہی سڑی ہوئی خوراک انتڑیوں میں جاتی ہے اور ان میں ایسی گندگی پیدا کرتی ہے۔ جس سے گلی سڑی اشیاء میں پیدا ہونے والے کیڑوں کی مانند انتڑیوں میں بھی کیڑا پیدا ہو کر انسان کو بیمار بنا دیتا ہے ٭

ادھر پیٹ میں سڑی ہوئی خوراک کا سڑا ہوا حصہ باقی رہتا ہے

جو نئی آنے والی خوراک سے ملکر اسے بھی زہریلا بنا دیتا ہے اور اسطرح والمٹی بدہضمی ہو جاتی ہے۔ اور سارا جسم اسی زہریلی خوراک سے پیدا شدہ لہو کے ذریعہ زہریلا ہوتا رہتا ہے۔ اور کئی بیماریاں اور تکلیفیں جسم میں پیدا ہو جاتی ہیں۔ لیکن یہ سارا خطرناک انجام صرف خوراک کو نہ چبا کر کھانے اور اُسے بذریعہ لعاب شکر میں نہ تبدیل کرنے کا ہے۔ اس لئے کھانا خوب چبا کر کھانا چاہیئے۔ بھلا جب جسم خوراک کے ٹھیک طور پر نہ کھانے سے ایسا خراب اور اتنا زہریلا ہو۔ تب پرانایام کے فوائد پرانایام سے کیسے حاصل ہو سکتے ہیں۔ اس لئے پرانایام کے مفید ذرائع جو بتلائے جا چکے ہیں۔ ان کو کام میں لانا ضروری ہے۔ تبھی پرانایام کا کچھ فائدہ ہو سکتا ہے۔ اور سچ تو یہ ہے۔ کہ پرانایام نہ کرنے والوں کو بھی ان اصولوں پر کاربند ہونا ضروری ہے۔ تب ہی وے تندرست رہ سکتے ہیں ؛

اوم شم

شری نارائن سوامی جی کی دیگر تصانیف

آتم درشن ۱۲ | آریہ سماج کیا ہے ۵ | اوپنشد رہسیہ ۶ | مرتیو اور پرلوک ۱۲ | یہ کتابیں پڑھنے کے قابل ہیں۔

راجپال مینجر آریہ پستکالیہ لاہور

نہایت دلچسپ مقبولِ عام شاندار کتابیں

یہ کتابیں اتنی دلکش اور سبق آموز ہیں، کہ چاروں طرف سے ان کی مانگ ہو رہی ہے۔ خود پڑھیں اور دوسروں میں ان کا پرچار کریں۔ آپ کو جس بھی کتاب کی ضرورت ہو۔ آریہ پستکالیہ سرسوتی آشرم لاہور کو لکھیں۔ جو بھی نئی کتاب جس جگہ چھپتی ہے۔ اس پستکالیہ میں فروخت کیلئے آ جاتی ہے۔

آریہ بھاشا ہندی کی کتابیں

- جاتیہ نرنے عہ
- سری یوگ ابھیاس ۶ر
- ششو پالن عہ
- پریم گیتا انجلی ۴ر
- آتم درشن عہ
- پرانا یام ودھی ۲ر
- دیانند پرکاش عہ
- ستیہ اپدیش مالا عہ
- اونکار اپاسنا ۲ر
- سندھیا یوگ مجلد ۵ر
- آریہ سماجک دھرم ۸ر
- دیانند بچن امرت ۱۰ر
- آنند سنگرہ عہ
- امیں رس سار ۳ر
- سندھیا رہسیہ ۸ر
- ہمارے سوامی ۶ر
- بیراگی نندا ۱۴ر
- آپ بیتی عہ
- ویش پوجا عہ
- بھارت سندیش ۸ر
- گورودت لیکھاولی عاؔ
- پنجاب بیتی عہ
- ویرانگنا ۸ر
- بھگتی درپن ۸ر
- سنسکرت سوئم شکھشک ۳ حصہ ۱۲ر
- الیش اپنشد کا سودھیلے ۱۴ر
- گیا گنگا ۸ر
- ستیا بن باس ۱۲ر
- سکھی سدھا ۲ر
- آریہ بھوشنے ۲ر
- پرارتھنا پستک ۱ر
- ودیا کھیان مالا سنسکرت میں ۱ر
- کرشن سداماں ۸ر
- بھجن امرت گورو کل بھجن ۳ر
- پشپانجلی ۱ر
- بھجن سنگیرتن ۱ر
- جمپہ بھجن ۲ر
- ست سنگ گنگا ۲ر
- بال بودھ ۱ر
- ہندی کی پہلی ۵ر
- ہون منتر اتھ سہت ۲ر
- سوامی دیانند کا ویدک سوراجیہ ۸ر

اردو کتابیں

- بھائیوں کا پیار ۵ر
- اپنے بس کی اولاد عاؔ
- گھر کا سکھ عہ
- بچوں کا کرشن ۸ر
- ستیارتھ پرکاش ۱۴ر
- سوامی دیانند کا جیون چرتر عہ
- یوگ درشن عہ
- سنسکار ودھی عہ
- تاریخ راجستھان عاؔ
- بیر چرتر ۱۴ر
- قدرت شانِ اللہ عہ
- ساوتری ستیہ وان ۸ر
- تجوبہ ۵ر
- شاہجہان ۱۲ر
- قومی تعلیم ۸ر
- بچوں کیلئے رامائن باتصویر عہ
- ویرابھمنیو ۶ر
- شرون کمار ۶ر
- بچوں کیلئے مہابھارت ۱۴ر
- قوس قزح ۱۴ر
- من کی موج ۸ر
- ستیہ اپدیش مالا ۱۲ر
- آنند سنگرہ ۱۲ر
- پرانا یام ودھی ۳ر
- اونکار اپاسنا ۲ر
- اپدیش منجری ۱۰ر
- کرشن سداماں ۵ر
- مظلوم بیٹیاں ۵ر
- ترقی و اقبال کے اشارے ۵ر
- کچھ کر کے دکھا کچھ بن کے دکھا ۸ر
- خالصہ ستیہ وادی کا بھید ان ۵ر
- آزادی کی دیوی ۶ر
- منو سمرتی اردو ترجمہ معہ شلوک و حاشیہ بہت بڑھیا چھپی ہوئی

المشتہر:- راجپال مینیجر آریہ پستکالیہ و سرسوتی آشرم لاہور

اونکار سٹیم پریس لاہور میں باہتمام بابو اسمبران(؟) پرنٹر طبع شد

اوم

پرانایام ودھی

بھولا ناتھ سرنا

اوم

یوگ کی تیسری سیڑھی

قیمت ۳

بار اول ۱۰۰۰

سمرپن

میں یہ یوگ کی تیسری سیڑھی شری پوجیہ پاد شری نارائن سوامی جی کی بھینٹ رکھتا ہُوں۔ ایسی منزلوں پر آپ ہی کی گہری رسائی ہے۔ آپ ہی لوگوں کا یہ مال ہے۔ آپ کی ہی بھینٹ ہے۔

اُمید ہے کہ مہاراج یہ تُچھ بھینٹ سویکار کر کے میری حوصلہ افزائی کرینگے۔

آپ کے چرنوں کا سیوک

بھولا ناتھ سرنا کپور تھلوی

وِگیانک بھُومِکا

دُکھ کا ہونا ثابت کرتا ہے کہ ہماری کرم کرنے کی پرنالی غلط ہے۔ غلطی کے بغیر دکھ کا ہونا ناممکن ہے۔

آجکل دُنیا کی حالت کو دیکھکر سوال اُٹھتا ہے کہ کیا یہ تمام پڑھے لکھے سائنیس دان تمام ہی غلطی پر ہیں۔ کیا کسی کو بھی ٹھیک کرم کرنے کا ڈھنگ پراپت نہیں ہُوا۔ یہ ایک ایسا وچار ہے جو کہ آمینت وچار نئے ہے۔ آج ہم اس تیسرے وگیانک بھُومکا میں اپنے پاٹھکوں کے سامنے یہ سوال رکھتے ہیں۔ نیز آج کا یہ تیسرا بھُومکا اسی سوال کا جواب ہوگا۔

دو مسافر ہیں ایک گیانی ہے دُوسرا اگیانی۔ دونوں ہی دہلی سے لاہور کو چلتے ہیں۔ گیانی پُرش کو جب جب سندیہہ ہوتا ہی تب تب لوگوں سے لاہور کا مارگ دریافت کر لیتا ہے۔ اور اسی طرح دریافت کرتا کراتا کچھ دنوں میں ہی پہنچ جاتا ہے اور اپنے

مقام پر پہنچکر آنند لوٹتا ہے۔ یعنی گیانی پُرش کا گیان کی وجہ سے دو چار روز میں یہ سفر طے ہو جاتا ہے۔ اور وہ کرم کے پھندے سے آزاد ہو کر سفر سے مُکتی پاتا ہے۔

دُوسرا اگیانی پُرش بغیر پُوچھے ہی چل پڑتا ہے۔ اس کو اتنا ہی گیان ہے کہ کیا ہُوا کرم ضرور لابھ دایک ہوتا ہے۔ اور اس کا پھل اوشیہ پراپت ہوتا ہے۔ اس واسطے میرا فرض ہے کہ میں کرم کرتا جاؤں۔

نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ اگیانی پُرش ساری عُمر مارا مارا پھرتا ہے۔ مگر لاہور جسمیں اس کو شانتی ملتی تھی۔ وہ جگہ پراپت نہیں ہوتی۔ آخر نراش ہو کر ہمیشہ کے واسطے ناستک ہو جاتا ہے کہ مجھے گُورُو نے جھُوٹ کہا۔ دراصل لاہور جیسا کوئی شہر دُنیا میں موجود نہیں ہے۔ اگر ہوتا تو مجھے ضرور ملتا۔ کرم کا پھل تبھی نشپھل جاتا ہے جب کہ اس کا کوئی ارتھ نہ ہو اس بات کو سوچکر وہ ہمیشہ کے واسطے لاہور سے مُکھ موڑ کر ناستک بن جاتا ہے اور آنند کے سروت سے زندگی کے واسطے

ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔

اب ذرا سوچو کہ جس شخص کو آنند ملا اُس نے کرم بھی تھوڑا ہی کیا۔ وہ تو جلدی اپنے آدرش کو پا گیا اور ہمیشہ کے واسطے آنند ساگر کے لُطف اُٹھاتا ہے۔ دُوسرا جس نے کرموں کے لحاظ میں گیانی سے بہت ہی زیادہ کرم کیا وہ ناستک بنکر ہمیشہ کے واسطے آنند کے سرت سے ہاتھ دھو بیٹھا۔

بس ماننا پڑتا ہے کہ کرم کرتے ہُوئے اگر تھوڑی بھی غلطی ہو جاتی ہے۔ تو اس کرم کا بڑا بھیانک اور خوفناک پرینام نکلتا ہے جیسا کہ اگیانی مسافر کے ساتھ ہوا۔ اس کا کرم کرنا محنت کرنا، تیاگی بنکر اپنے آدرش کی جستجو میں ہی لگے رہنا سب ٹھیک تھا۔ صرف ایک تھوڑی سی غلطی نے ہی اس کا تمام مدعا خاک میں ملا دیا۔

اسی طرح آج دُنیا میں ہو رہا ہے۔ دُنیا کی تمام دوڑ دھوپ سُکھ کی خواہش کے واسطے ہو رہی ہے۔ وہ اینت تیزی کے

ساتھ سکھ کی طرف جا رہی ہے۔ کہ ہم جلدی سے جلدی سُکھ کے سروت تک پہنچ جائیں۔ آج سُکھ کے واسطے کئی کئی طرح کی نئی ایجادات ہو رہی ہیں۔ نتیجہ اُسی اگیانی مسافر والا نکل رہا ہے۔ اگیانی مسافر جُوں جُوں اپنی منزل کی طرف قدم بڑھاتا رہا۔ توُں توُں اپنی منزل سے دُور ہوجاتا رہا۔ آخر کار اگیانی کو منزلِ مقصود سے ہی ہاتھ دھونے پڑے۔

اسی طرح آج مادی ترّقی کرنے والوں کا حال ہو رہا ہے۔ وہ جُوں جوں سُکھ کی طرف قدم بڑھاتے ہیں۔ توُں توُں ہی سُکھ کے سروت سے کوسوں دور ہو رہے ہیں۔

بس مادّی ترّقی کرنے والوں کی بھی اگیانی کی طرح تھوڑی سی غلطی ہے۔ جس کا نتیجہ آج دُنیا کے واسطے اتینت خطرناک بن رہا ہے۔ اگر کچھ دیر اسی طرح رہا تو تمام دُنیا اگیانی مسافر کی طرح اپنے آدرش سے گر کرناستک ہو جائے گی۔ اور سُکھ کا سروت دُنیا سے ہمیشہ

کے واسطے گم ہو جائے گا۔

وہ غلطی کیا ہے؟ مادّی ترقّی کا چھوڑنا اندریوں کے بھوگوں میں آج جو وِدوان لوگ سُکھ کو دیکھ رہے ہیں۔ اُس کا خیال چھوڑ کر روحانیت کی طرف خیال کرنا اندریوں کی بجائے آتما میں جو سُکھ کا سروت چل رہا ہے۔ اُسکی طرف رخ کرنا۔ آج دُنیا اندریوں کو ہی آتما سمجھ بیٹھی ہے۔ بس اتنی ہی غلطی ہے جس کا نتیجہ اتنا خطرناک بنکر سامنے آرہا ہے۔

اِن تمام باتوں کو خوب اچھی طرح وچار کر ہی پراچین آریہ لوگوں نے کبھی مادّی ترقّی کی طرف خیال نہ دیا تھا۔ وہ اس بات کو بخوبی سمجھتے تھے۔ کہ یہ راستہ اگیانی مسافر کا ہے جو کہ ہمارے سے ہمیشہ کے واسطے سُکھ کا سروت بند کر دیگا اور ہمیشہ ہی ہمارے بچّوں کو دُکھوں اور مشکلوں کے بادل ہی گھیرے رکھیں گے۔

آپ دیکھیں کتنی روحانیت مہرشی لوگوں نے بھارت ورش میں بھر دی۔ کہ اُن کی ورزش بھی ہاتھ میں روحانیت کا

جھنڈا لئے کھڑی ہے۔ جس کو کرنے والا روحانیت کا ہی غوطہ ایک دن نہ ایک دن کھائیگا۔

بھارت ورش کی چھوٹی سے چھوٹی بات کو بھی اگر آپ وچار کے ساتھ دیکھو گے یا پڑھو گے۔ تو اس میں بھی آپ کو روحانیت کی بوند ٹپکتی ہوئی دکھائی دیگی۔

یہی بات ہے کہ اس گئے گذرے زمانہ میں بھی بھارت ورش تمام ملکوں کا گورو بن رہا ہے۔ زمانہ جوں جوں ترقی کریگا۔ توں توں ہی وہ بھارت کو اپنا گورو مانتا جائے گا۔ اور بھارت ورش کے طریقہ رہن سہن کو پسند کریگا۔

تھوڑے ہی دن ہوئے ہیں کہ جرمن کی حکومت نے یہ اعلان کر دیا ہے کہ تمام جرمن میں بیاہ شادی کی تمام رسوم ادا کی جائیں جو کہ بھارت ورش میں رائج ہیں۔ تمام عورتیں بھارت ورش کی عورتوں کی طرح کا اپنا رہن سہن بنا دیں۔ عورتوں کے متعلق حکومتِ جرمنی نے یہ اعلان کر دیا ہے۔ کہ کوئی عورت نوکری نہیں کر سکتی۔ عورتوں کی

جگہ گھر ہے۔ وہ گھر میں رہیں۔ اور منش کما کر کھلائیں۔ اِس کے پرچار کے واسطے حکومتِ جرمن نے ایک اخبار "آرین گزٹ" بھی جرمن سے شروع کیا ہے۔

یہ ہے بھارت کا گورب!

آج بھارت میں کیا ہو رہا ہے۔ بھارت نواسی آج پرکرتی مایا کا جال اوڑھ کر اندھے ہو رہے ہیں۔ دُنیا اس پرکرتی کو دُکھ والی سمجھکر چھوڑ رہی ہے اور یہ بدقسمت ملک اس کا بڑے پریم سے استقبال کر رہا ہے۔

پھر جو اس کا نتیجہ نکلتا ہے وہ نکل کر ہی رہے گا۔ اگیانی پُرش کبھی سُکھی نہیں ہو سکتے۔

کرم کے ساتھ جب تک گیان کا چراغ نہ ہوگا۔ تب تک مارگ کا ملنا مشکل ہی نہیں بلکہ ناممکن ہے۔ کرم ایک مارگ ہے اور گیان جلتا ہُوا چراغ ہے۔ گھپ اندھیرے میں تب تک مارگ کا ملنا دشوار ہے۔ جب تک گیان کا چراغ ساتھ نہ ہو۔ ورنہ کسی کھائی میں گر کر ہمیشہ کے واسطے اپنی موالکا

نایاب زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھوگے۔

اگر منزلِ مقصود کا آنند لینا ہو تو آؤ گیان کا چراغ ساتھ لو۔ ورنہ جو حشر ہوتا ہے۔ اس کیلئے ایک زمانہ شاہد ہیگا جہاں تک میرا دماغ کام کرتا تھا۔ میں نے اس سوال کے جواب کو آپ کے سامنے رکھنے کی کوشش کی ہے۔ میری اس محنت سے اگر دو چار شخص بھی ایسے نکل آئے۔ جو کہ اندریوں اور آتما میں بھید جان سکیں۔ تو میں اپنی محنت کو سپھل جانونگا۔

بھولا ناتھ سرنا کپورتھلوی

بھومِکا

یوگ ودّیا کے آٹھ انگ ہیں - یم نیم آسن پرانایام - پرتیاہار دھارنا - دھیان اَور سمادھی - اِن آٹھ انگوں میں سے پہلے چار نیم آسن پرانایام یہ چار یوگ کے بہرنگ سادہن ہیں - اِن چار سادہنوں کا بہرنگ نام اِس واسطے ہے کہ اِن کے کرنے سے شریر یعنی پراکرتک خیالوں تک ہی آدمی کا سُدھار ہوتا ہے - آخر کے چار سادہن ہی یوگ کی عِلّت غائی ہے -

اِس جگہ ہم ایسے لوگوں کا سوال جو کہ یہ کہا کرتے ہیں - کہ ہٹ یوگ ٹھیک نہیں - جواب دینا چاہتے ہیں - رشی منیوں نے اِس سوال کا جواب کہ ہٹ یوگ کیا ہے - خود ہی دے دیا ہے - کہ آسن وغیرہ ویایام کرنا ایک یوگ کا انگ ہے - اِس سے صاف ثابت ہو گیا - کہ یوگ ودیا دراصل ایک ورزش کا ہی نام ہے - ہٹ یوگ یعنی ورتگ انگوں میں استھول شریر

کی ورزش کر کے شریر کو اپنے بس میں اپنے مطابق بنایا جاتا ہے
تاکہ یہ ہمارا جسم جو کہ کسی چیز کا اوزار ہے۔ اس کا تابعدار
بنکر اپنے مالک کو ٹھیک مارگ پر چلائے۔ کبھی اس
کے خیالوں کا مخالف بن کر اصلی مارگ پر چلنے سے سرکشی
نہ کر جائے۔

ویسے بھی رشی لوگوں نے اس شریر کو رتھ سے
تشبیہ دیا ہے۔ ورزش کرنا گویا شریر روپی رتھ کی مضبوطی
کو دیکھنا ہے۔ کہ ہمارا رتھ کسی جگہ سے ٹوٹا ہوا ہو تو اس
کو ورزش وغیرہ سے ایک قسم کا رفو کرنا ہے۔ تاکہ راستہ
ہی میں جواب نہ دے سکے۔ کیونکہ ہم نے اس رتھ میں بیٹھ
کر بہت دُور کی منزل طے کرنی ہو گی۔ جتنا مضبوط یہ رتھ
ہو گا۔ اُسی قدر ہم جلد اپنے آدرش پر پہنچ جائیں گے
اور آخر کے چار انگ سوکشم (لطیف) شریر (جسم) کو
سرکشی سے روکتے ہیں۔

منش کے تین شریر ہیں۔ استھول شریر۔ سوکشم

شریر اور کارن شریر۔ اب آخر کے چار انگ گویا سوکشم
اور کارن شریر کی ورزش ہے۔

ان یوگ کے انگوں پر غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ
یہ آٹھوں انگ ویایام یعنی ورزش ہی ہے۔ پھر بھلا
استھول جسم کو چھوڑ کر سوکشم اور کارن جسم کی ورزش کرنا
گویا ایک سنگین غلطی ہے۔ جو شخص پہلی دو چار سیڑھیاں چھوڑ
کر اوپر کی سیڑھیوں پر قدم جماتا ہے۔ وہ کبھی بھی اوپر نہیں جا
سکتا۔ بلکہ الٹا نیچے گرتا ہے جس سے اس کی موت ہو جاتی
ہے۔ اور تا زندگی آنند کے چشمے سے ہاتھ دھو لیتا ہے۔

پاٹھک گن اگر آپ ان باتوں کو غور کے ساتھ سوچیں
گے۔ تو اس غلطی کا تمام پردہ جو کہ آپ کی آنکھوں کے آگے
آیا ہوا ہے کہ ہٹ یوگ کرنا ورتھ ہے۔ ایک دم ہٹ جائے
گا۔ اور آپ کو یوگ ودیا کی تمام علت غائی معلوم دینگی۔

جب یہ ثابت ہو گیا کہ تمام یوگ ہی ایک ورزش ہے
جو کہ درجہ بدرجہ ہمارے تینوں جسموں کو پختہ کرتی

ہے۔ تو پھر رادھا سوامی وغیرہ مُنیوں کا کہنا کہ سہج یوگ
ہی ایک اُتم طریقہ ہے۔ اَور ویرنگ سادھن کرنا غلطی ویرتھ
ہیں۔ سور کھتائی میں شامل ہوتا ہے۔ اَور ایسے بے تکے متوں کی
روحانیت کی رسائی کہاں تک ہے۔ صاف صاف عیاں ہو جاتا
ہے۔ گویا رادھا سوامی وغیرہ مت یوگ ودّیا پر ایک سیاہ کالک
کا بدنما دھبہ ہے۔ جس کا دُور کرنا بھی ایک یوگ ودّیا جیسی
اُتم چیز کی سیوا کرنا ہی نہیں نوع کی سیوا کرنا بھی ایک یوگ کا ہی
انگ ہے۔

یوگ ودیا پر وچار کرنے پر یوگ ودّیا کے انگ وتمام
پرجات آسمپرجات تمام سمادھیوں کی علت غائی یعنی پرتی
ویایام ہی ٹھہرتی ہے۔ اَور اِس ویایام کے آنند کا نام ہی اُتم
درشن ہے۔ اور اس کے بعد انسان کا تمام قدرتی شکتیوں
پر عبور حاصل ہو جاتا ہے۔ اِسی کو ایشور کے ساکشات درشن
کہا ہے یہی اس دُنیا میں آنے کا اِنسان کا مدعا ہے۔

آج اِس تیسری بھُومِکا میں یوگ ودّیا کے چوتھے

بہرنگ سادہن یعنی پرانایام کے متعلق کچھ نویدن کردوں گا۔ پرانایام یوگ کے بہرنگ انگوں کا آخری سادہن ہے۔ اس کے بعد مانسک و آتمک یعنی من اور آتما کو شُدھ کرنے والے انگوں کا ورنن ہوگا۔ میرا وچار ہے کہ میں اس کا بہت اچھا ایک لمبا سلسلہ پاٹھکوں کے آگے رکھوں جس میں تمام یوگ کا ورنن ہو۔ قریباً یہ سلسلہ دس کتابوں میں ختم ہوگا یوگ کے ایک ایک انگ پر وضاحت کے ساتھ شکشا کی جاوے گی۔ تاکہ پاٹھک یوگ کی علت غائی یعنی گہرائی کی منزلوں کو جان کر اپنا جنم سپھل کر سکیں۔

پرانایام کیا ہے؟

پرانایام پرانوں کو قابو میں کرنے کی ودھی کا نام ہے۔ جس طرح آسنوں کی ورزش سے شریر پرورش میں کیا جاتا ہے اسی طرح پرانایام سے مراد پرانوں کی ورزش ہے۔ اس

مادّی جسم میں دس طرح کی ہوائیں (وایو) ہیں۔ جن کا نام
پران۔ اپان۔ ویان۔ سمان اودانا۔ ناگ کورم دینیھے وغیرہ
ہے۔ اِن تمام وایوؤں میں مُکھ پردھان پران اور اپان ہے اِن
دونوں کے ذریعہ ہی پرانایام کو کیا جاتا ہے۔ یعنی پران کو اپان
میں اور اپان کو پران میں روک دینے کا نام پرانایام ہے۔ اس
عمل سے منش کی بُدھی اتنی سُوکشم بن جاتی ہے کہ وہ تھوڑے
ہی دنوں کی محنت سے شریر کے تمام نس ناڑیوں اور شریر
کے تمام قسم کے پرانوں میں تمیز کرنے کے لائق بنجاتا ہے جب
بُدّھی پرانوں کی تمام چال کو سمجھ لیتی ہے۔ تو پھر منش کا پرانوں پر
ادھکار ہو جاتا ہے۔ یعنی پران آتما کے تابعدار و داس بنکر اس کا
حکم بجاتے ہیں۔ بس یہی پرانایام کا مطلب ہے۔

پرانایام سے نروگتا

منش کا پھیپھڑا اِس شکل کا ہے۔ جیسے اسفنج ہوتا ہے۔

پھیپھڑے کو قدرت نے ہردیہ کا گندہ خون صاف کرنے کے
واسطے گویا ایک بلاٹنگ پیپر بنایا ہے۔ ہردیہ میں جسقدر گندہ خون
ہوتا ہے۔ وہ پھیپھڑے میں دورہ کرتا ہے۔ وہاں سے شدھ
پوتر بنکر پھر ہردیہ میں داخل ہوتا ہے۔ ہردیہ کی دھڑکن وغیرہ
بھی اس خون کے دورہ کرنے کا ہی سبب ہے۔ اس پھیپھڑا
روپی اسفنج میں بہت باریک چھید ہیں۔ جب منش منہ
سے یا اوپر اوپر کا ہی سانس لیتا ہے۔ چونکہ وہ پورن سانس نہیں
ہوتا۔ اس واسطے پھیپھڑے تک اس کی رسائی نہیں ہوتی۔ اس
واسطے پھیپھڑے کے وہ باریک چھید بند ہو جاتے ہیں جس
سے ہردیہ کا گندہ خون جو پھیپھڑا میں شدھ ہونے کے واسطے جاتا
ہے۔ ویسے ہی واپس لوٹ آتا ہے۔ جس سے منش کے اندر
بھیانک خطرناک بیماریوں کا آغاز شروع ہوتا ہے۔

پرانایام کے ذریعے جب تمام سانس باہر نکال دیا
جاتا ہے۔ اور پھر بڑے زور کے ساتھ سانس لمبا بنکر اندر
داخل ہوتا ہے۔ اس سے وہ تمام پھیپھڑے کے بند ہوتے

ہوئے چھید کھل جانے سے ہر دیہ کا خون شدھ ہونا شروع
ہوجاتا ہے۔ جس سے تھوڑے ہی دنوں میں منش کی تندرستی
میں ایک نیا انقلاب پیدا ہوتا ہے۔ خون کے شدھ ہوجانے
کے کارن چہرے پر ایک عجیب طرح کی سرخی پیدا ہوجاتی
ہے۔ اور بدن پھرتیلا اور خوبصورت کندن کی طرح چمکنے لگ
جاتا ہے۔ اس واسطے ہر ایک منش کو چاہیئے۔ کہ سانس
ناک کے چھیدوں سے دوبارہ لے۔ کیونکہ ناک سے لیا
ہوا سانس عموماً لمبا اور گہرا ہوتا ہے۔ گہرے سانس کی ہی
رسائی پھیپھڑے تک ہوتی ہے۔ منہ سے لیا ہوا سانس چھوٹا
اور کمزور ہونے کے کارن پھیپھڑے تک نہیں جاتا جس
سے پھیپھڑے کے چھید بند ہوجاتے ہیں۔ اور منش کے
اندر طرح طرح کی بیماریوں کا آغاز ہوجاتا ہے۔ اور خون
کے شدھ نہ ہونے کے کارن منہ پیلا اور مریل سا بن جاتا ہے
آیو کم ہوجاتی ہے۔

پرانایام سے آیو کا بڑھنا

قدرت نے انسان کے واسطے ایک گھڑی میں تین صد سانس لینے کا قاعدہ مقرر کیا ہے۔ جو منش ایک گھڑی میں تین صد ہی سانس لیتا ہے۔ اُس کی عمر ایک سَو سال کی ہوتی ہے۔ نیز جو اس سے کم لیتا ہے۔ اس کی عمر اتنی ہی بڑھ جاتی ہے۔ اور جو تین سو سے زیادہ سانس لیتا ہے۔ اس کی عمر کم ہو جاتی ہے۔ عمر کا شمار برسوں پر نہیں ہُوا کرتا۔ بلکہ سانسوں کے لحاظ سے آیو کا شمار ہے۔

منش بھی ایک مشنری ہے

منش کی چھاتی والی ہڈیوں کے نیچے قدرت نے اس شریر کو چلانے کے لئے مشین لگائی ہے۔ جس کے ذریعہ

یہ تمام جسم ٹھیک قاعدے پر چل رہا ہے۔ اس مشنری کا افسر آتما ہے۔ جو کہ اسکی دیکھ بھال کرتا ہے۔ جب کوئی اس مشین کے کسی پُرزے میں خرابی پیدا ہوتی ہے۔ تب اس کا افسر اس کے درست کرنے میں لگ جاتا ہے۔ اور تبھی منش اشانتی کے غوطے کھاتا ہے۔ آج سائنس دانوں نے جتنی طرح کی مشنری نکالی ہے۔ یہ تمام ہی اس قدرتی مشنری کی ہی ایک چھوٹی سی نقل ہے۔

آپ ایک انجن خرید کر لاتے ہیں۔ انجن کا مستری سو سال یا پانسو سال کی گارنٹی آپ کو دیتا ہے یعنی اس انجن کے بنانے والے نے اس انجن کی میعاد (عمر) مقرر کر دی۔ کہ اگر یہ انجن چوبیس گھنٹے کام کریگا تو اس کی زندگی پچاس یا سو سال کی ہوگی۔ اس میعاد کے بعد اس کی موت سمجھنی چاہیئے۔

انجن کا خریدار انجن کو لا کر رکھدیتا ہے۔ دس بیس سال تک ویسے ہی پڑا رہتا ہے۔ بیس سال کے بعد وہ اس کو چلاتا

ہے۔ اب بیس سال کے بعد اگر وہ اس انجن سے روز چوبیس گھنٹہ کام لیگا۔ تو وہ انجن پورے دس سال کے بعد فیل ہوگا یعنی انجن کی عمر جو اس کے مستری نے لگائی تھی کہ دس سال کے بعد یہ فیل ہوگا۔ یہ غلط نہیں ہوا۔ چونکہ انجن بیس سال کھڑا رہا۔ بیس سال انجن سے کوئی کام نہیں لیا گیا۔ اس واسطے اس کے تمام پُرزے نئے کے نئے ہی بنے رہے۔ اور انجن کی عمر تیس سال کی ہوگئی۔

ٹھیک اسی طرح پرانایام کا حال ہے۔ پرانایام بھی مشنری کو کھڑا کرتا ہے۔ کیونکہ سانس کے آنے جانے سے ہی اس مشنری کے پُرزے گھستے ہیں۔

پرانایامی پرانایام کے ذریعہ سانس کو روک لیتا ہے۔ جتنی دیر وہ سانس کو روکتا ہے۔ اتنی ہی آیو زیادہ ہوجاتی ہے۔ بس یہی راز پرانایام اور آیو کے بڑھنے کا سبب ہے۔

پرانایام کرنے والے کی جلدی موت کیوں ہوتی ہے؟

بہت لوگ پرشن کرتے ہیں کہ پرانایام کے کرنے والے کی موت کیوں جلدی ہوتی ہے. کئی دفعہ سنا گیا کہ فلاں پرانایامی چھوٹی عمر میں ہی چل بسا۔

اِس سوال کا جواب کیول ماترا اتنا ہی ہے کہ ایک چراغ میں رات بھر جلنے کا تیل ڈالا جاتا ہے۔ مگر چراغ ہوا وغیرہ کی وجہ سے گُل ہو جاتا ہے. مصالحہ تو اس میں ۱۲ گھنٹہ کا ہے. باوجود مصالحہ ہونے کے وہ کسی حادثہ وغیرہ سے پانچ منٹ ہی میں جل کر بند ہو جاتا ہے۔

یہی سبب یوگی کا ہے. اِس کے اندر بھی چار سو سال کی زندگی کا مصالحہ موجود ہے. مگر کسی حادثہ وغیرہ کی وجہ

سے وہ تھوڑی ہی زندگی میں چراغ کی طرح بجھ جاتا ہے۔
اِس میں پرانایام کا کوئی قصور نہیں ہے۔ پرانایام کا کام تو
مصالحہ زندگی دینا ہے۔ اگر کوئی حادثہ پیش آجاتا ہے۔ تو
اِس میں یوگ کا کیا دوش ہے۔ یوگ تو زندگی کو بڑھاپے کا
دُکھ اُٹھانے نہیں دے گا۔

آکسیجن اَور کاربن کا جھگڑا

مغربی تعلیم یافتہ لوگوں نے پرانایام پر ایک اعتراض
کیا ہے۔ کہ اگر پرانایام یعنی سانس کو روکا جائیگا۔ تو آکسیجن
ہوا جس میں اِنسان کی زندگی پنہاں ہے۔ اندر داخل نہ ہوگی۔
نیز کاربن جو کہ انسانی زندگی کیواسطے زہر کا اثر رکھتی ہے وہ خارج
نہ ہونے کے کارن اِنسانی زندگی روگوں اَور دُکھوں کا گھر بنجائیگی
اِس واسطے پرانایام کرنا انسانی زندگی کے لئے نہایت ہی
مُضر ہے۔

اعتراض مغربی تعلیم یافتہ لوگوں کا یہ ظاہرا تو وزنی دکھائی دیتا
ہے۔ اور بھولے ہندو جنہوں نے بھارت ورش میں جنم لیکر
بھی آج تک اپنے شاستروں کو ہاتھ نہیں لگایا۔ وہ اِن
لوگوں کی اس طرح کی باتیں سُن سُن کر اپنی اَمرت روپی وِدیّا
سے بمکھ ہو کر اپنی نایاب زندگی کو کھو رہے ہیں۔ اور مغربی تعلیم
میں بہ کرنہ آج گھر کے ہی رہے ہیں نہ گھاٹ کے۔ بس اُن
کو تو چاہیئے شاستر یا وید کی کیسی اچھی بات بتائی جاوے تب تک
اس کو تسلیم نہ کرینگے۔ جب تک کہ کسی مغربی انسان کی رائے
کو نہ دیکھ لیں۔ تب تک اُن کے واسطے وید شاستر جھوٹے دکھائی
پڑتے ہیں۔ گویا آج ہندوستان والوں کے وید شاستر یورپین
بن چکے ہیں۔ یہی سبب ہے کہ بھارت نواسی آجکل پرکرتی
کے جال میں پھنس کر موت کے غار میں گھُس رہے ہیں۔

بھلا مغربی تعلیم یافتہ لوگ جن کا کہ جنم ہی پراکرتک
خیالوں کے سوچنے کے واسطے بنا ہے۔ وہ اس آتمک مالنک
دچاروں تک کب پہنچ سکتے ہیں۔ اُن کو تو آتمک راز والی

بات بھی پراکرتک ہی دکھائی پڑتی ہے۔ جس بات میں صرف آتمک راز ہی رہ جاتا ہے۔ اس کو تو یہ لوگ پاگل ہی مانتے ہیں۔ ان کے خیالوں میں تو پراکرتک رازوں کے سوائے اور تمام راز پاگل پن کی نشانی ہے۔ اس واسطے پرانایام جو کہ یوگ کے بہرنگ انگ کی آخری سیڑھی ہے۔ جو کہ تمام اندریوں کا مکھ موڑ کر آتما کی طرف کرتی ہے۔ وہ ان مادّی دُنیا کے ماسٹر کی سمجھ میں کیسے آوے۔

پرانایام پر یورپین لوگوں نے اس طرح کا اعتراض کر کے پرانایام کو دُوشت کرنا چاہا۔ مگر افسوس! پرانایام نے تو کیا دوشت ہونا تھا۔ اس سے ان مغربی تعلیم والوں کی قلعی کھل گئی۔ اور اُن کے دماغ کی رسائی کا پتہ لگتا ہے۔ کہ مغربی تعلیم آتمک راز کے لوگوں کو کہاں تک جانتی ہے۔ یہ تو آتمک راز کی خبر سے جو کہ قدرتی طاقتوں کو محسوس کرانے والی ہیں۔ ان سے بھی دُنیاداری کا کام لے رہے ہیں۔ اور اس کو پراکرتک چیزوں کے جمع کرنے کا راز بنالیا ہے۔

آؤ ہم اِن مغربی تعلیم والوں کو آکسیجن اور کاربن کو جو کہ انکے
خیالوں کے انوسار پرانایام کو نقصان پہنچاتے ہیں ۔ اِس سوال کا جواب
جیساکہ ہم نے انوبھو کیا ہے ۔ اگے کہ دیتے ہیں ۔
ہم پہلے لکھ چکے ہیں ۔ کہ پرانایام ایک پرانوں کی ورزش
ہے ۔ جس طرح ورزش کرنے سے شریر تندرست اور پھرتیلا اور
نروگی رہتا ہے ۔ اسی طرح پرانوں کی ورزش کے ذریعہ
دس طرح کی پران جو کہ جسم کے اندر کام کرتے ہیں ۔ یہ
ٹھیک ٹھیک کام کرنے لگ جاتیں ۔ اور انسان پرانوں
کی تمام طرح کی باریکیوں پر قابو حاصل کر لے ۔ جس سے
وہ باہر چلنے والی تمام ہوا کے بھیدوں کو جان لیتا ہے ۔ نیز اس
کے کان ٹیلیفون کا کام دینے لگ جاتے ہیں ۔ وہ ہوا کے سپرش
ہونے پر ہوا کے اندر چھپے ہوئے تمام رازوں کو جان لیتا ہے ۔
پرانایام پرانوں کے روک دینے کا نام نہیں ۔ بلکہ پرانوں پر قابو
حاصل کرنے کا نام پرانایام ہے ۔ ایک سانس جو ایک سیکنڈ
میں لیتے ہیں ۔ اس کو اس طریقے سے لمبا کرکے کو کہ جس سے

ایک سانس پندرہ بیس سیکنڈ میں ختم ہو۔ اور بیس پچیس سیکنڈ میں ہی باہر خارج کرو۔ اسی پریکٹس کے بڑھانے کا نام پرانایام ہے نہ کہ پرانوں کے روکنے کا پرانایام سے مطلب تو پرانوں پر سوار ہونا ہے۔ تاکہ پران سرکش نہ ہوں۔ اپنے مالک آتما کے داس بنکر منشیتو کے مہاتم کو اسی جنم میں ہی سپھل کرادیں جب تک کسی چیز پر کنٹرول نہ کیا جاوے۔ تب تک اُس چیز سے کبھی بھی لابھ حاصل نہیں ہو سکتا۔ پرانایام پرانوں پر کنٹرول حاصل کرنے کا نام ہے۔

اگر مغربی یوگ کی تلقین کی جاوے تو یہ سمجھنا چاہیئے کہ انسان کو بہت ہی جلدی جلدی سانس لینا چاہیئے۔ جس سے آکسیجن بہت سی مقدار میں اندر داخل ہو۔ اور کاربن جلدی جلدی خارج ہو جاوے۔ تو ان کے اس طریقہ پر چلنے سے جو جو نقص انسانی مشنری کے اندر رائج ہوں گے۔ ان کیطرف بھی ذرا خیال دینا تھا۔

دُنیا میں جلدی جلدی سانس کے بھرنے اور خارج

کرنیوالے جس قدر بھی ہماری نظر سے گذرے ہیں۔ ان کے
چہرے کو دیکھنے سے ایسا معلوم پڑتا ہے۔ جیسے تپ دق
کے مریض ہوتے ہیں۔ برعکس اس کے سانس کو کم مقدار
میں لینے والے ہمیشہ تندرست دیکھے گئے ہیں۔ یہ ایک ایسی
مثال ہے جو کہ سولہ آنہ ٹھیک ہے۔ اور صاف عیاں ہے۔
جس کے واسطے ایک زمانہ شاہد ہے۔ آج یورپین عالموں
نے بھی اس پرانا یام کی خوبیوں کو انوبھو کرتے ہوئے کہ دیا ہے
کہ منش کو نتھنوں کے راستے سے سانس کو لمبا کر کے دھیرے
دھیرے لینا چاہیئے۔ اس سے صحت ہمیشہ اچھی تیار ہوتی
ہے۔ یہ ہے پرانا یام کی خوبیوں کی زندہ مثال۔ اگر آکسیجن
کو زیادہ لینے سے اور کاربن کو خارج کرنے
پر انسانی صحت ٹھیک ہو جاتی تو آج مغربی لوگ یہ نہ کہتے
کہ سانس کو نتھنوں کے راستے لمبا کر کے اور دھیرے دھیرے
لو۔ بلکہ یہ کہتے کہ منہ کے راستے سانس کو چھوٹا کر کے جلدی
جلدی لو۔ تاکہ آکسیجن انسان کے پیٹ کے اندر زیادہ جائے

اور کاربن جلدی جلدی خارج ہو جس سے صحت کو
چار چاند لگ جائیں گے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ جو لوگ
پرانایام کا کھنڈن کرنا چاہتے ہیں۔ وہی دوسرے طریقہ
پر اپنے لوگوں میں اس کا پرچار کرتے ہیں۔ صرف نام میں تبدیلی
کرنا چاہتے ہیں۔

پرانایام کے اندر کاربن معدوم ہو جاتی ہے

چونکہ یوگ کا ایک ایسا شغل ہے جو کہ من آتما کو کثیف
یعنی استھول غلافوں سے نکال کر لطیف یعنی سوکشم غلافوں کی
رسائی کراتا ہے۔ کاربن گیس وہ ہوا ہے جو کہ تمام ہواؤں میں
اننت استھول ہے۔ اور پرانایام کا عمل من آتما کو کثافت سے
ویسے ہی دُور کر دیتا ہے۔ تو پھر بھلا کثیف کاربن کیا اثر کرے گی

مغربی لوگو! یہ انوبھو کی باتیں ہیں۔ اس پر تو جب عمل کروگے تبھی اس کا گیان ہوگا کہ پرانایام جب سِدّھ ہو جاتا ہے۔ تو کاربن تو کیا اُس سے بھی بُری چیز اس انسان پر اپنا کوئی اثر نہیں ڈال سکتی۔

دُنیا میں بہت سی ایسی اوشدھیاں ہیں۔ جس کو انسان کھائے تو فوراً لُقمۂ اجل بنتا ہے۔ اَور دُوسرے کسی پرانی کو وہی دوائی دی جاتی ہے۔ تو اس کی تندرستی بڑھتی ہے۔

مثلاً بادام کو لیجئے کتنی اُتّم چیز ہے۔ انسان اگر متواتر اس کا سیون کرے۔ تو ایک اچّھا خوبصُورت عقلمند پہلوان بنجاتا ہے۔ مگر یہی بادام اگر گھوڑے کو دیا جاتا ہے تو اس پر زہر کا اثر کرتا ہے۔ اَور گھوڑے کی مَوت ہو جاتی ہے۔ کیا ثابت ہُوا کہ ایک چیز جو کہ انسان کے واسطے آکسیجن تھی۔ وہی دوسرے کے واسطے کاربن ثابت ہُوئی۔ ایسے ہی گوشت انسان کے واسطے کاربن ہے۔ اَور یہی گوشت جب

شیر کے اندر جاتا ہے تو آکسیجن کا اثر دکھاتا ہے۔ نیز سونے چاندی پر کوئی گندی چیز اثر نہیں کرتی۔

اسی طرح کی ایک نہیں سینکڑوں مثالیں دنیا میں قدرت نے دے رکھی ہیں۔ کتاب کے بڑھ جانے کے خوف سے ایک دو پر ہی اکتفا کیا جاتا ہے۔

بس پرانایام ہی جسم کو ایسی حالت میں لے جاتا ہے۔ اس پر کاربن وغیرہ اپنا کوئی اثر ہی نہیں رکھتی نیز کاربن بھی اس پر آکسیجن سے بڑھکر صحت بخش ثابت ہوتی ہے۔ اگر یہ نہ ہوتا تو پرانایام کرنے والے تندرست نظر نہ آتے۔

پرانایام ایک ایسی پرانوں یعنی ہوا کی ورزش ہے جس کا کرنا والے پر کسی بھی گندی ہوا کا کبھی بھی اثر نہیں ہوتا۔ اس کے ثبوت کے واسطے ایک نہیں ہزاروں مثالیں دنیا میں موجود ہیں۔

یوگ ودیا ہی ایک ایسی ودیا ہے جو کہ منش کے شریر کی مانسک تمام ملوں کو دھو کر منش کو صاف ستھرا کرتی ہے۔ اور

پھر یہ کہ اس پر کسی طرح کا بھی مل اثر نہیں کر سکتا۔

اگر یوروپ کے لوگ رُوحانی خیالات پر عبور رکھتے تو آج اُن کو ایسے چھوٹے چھوٹے اور اوچھے وچار دُنیا میں پرگٹ نہ کرنے کی ضرورت پڑتی۔ یوگ ایک گہری فلاسفی ہے۔ جس کو جاننے کے واسطے ازحد محنت کی ضرورت ہے۔ یوگ کی وِدّیا بُدھی یعنی عقل سے بہت لطیف ہے۔ جسکو کہ ہم اس بُدھی سے نہیں جان سکتے۔ اس کے جاننے کے واسطے میدھا بُدھی کی ضرورت ہے۔

داس

بھولا ناتھ سرنا کپورتھلوی

[illegible]

پرانایام کرنیکے طریقونکا بیان

پرانایام بہت قسم سے کئے جاتی اور انکے ذریعہ کئی طرح کی سدّھیاں کی جاتی ہیں۔ ان تمام پرانایاموں کو بالائے طاق رکھتے ہوئے اسجگہ صرف ایسے پرانایاموں کو لکھینگے۔ جن کو تمام طرح کے عام لوگ آرام سے کرسکیں۔ اور اُس سے کوئی نقصان بھی نہ ہونے پائے۔ تاکہ ہر ایک بھائی اس وِدّیا سے کافی فائدہ اُٹھا سکے۔ پرانایام کیا ہے۔ پرانایام کیوں کرنا چاہیئے۔ ان تمام باتوں کا جواب ہم شُبھ مرکا ہیں دے چکے ہیں۔ اسجگہ صرف پرانایامیوں کے واسطے چند ضروری باتیں جو کہ اتینت یاد رکھنے کے قابل ہے۔ اُن کو بتا کر پرانایام کی مختصر ودھی لکھی جاوے گی۔

ہر ایک پرانایام کے کرنے والے کیواسطے ضروری ہے کہ وہ سانس کو نتھنوں کے راستہ لیا کریں۔ ایسا سبھاؤ

بنائے یا عادت پیدا کرے۔ کہ سانس خود ہی ناک کے چھیدوں کے ذریعہ دوبارہ آئے۔

۲۔ دوم گہرا سانس لینے کی عادت ڈالنی چاہیئے۔

۳۔ منہ لپیٹ کر کبھی نہ سونا چاہیئے۔

۴۔ یم نیم وغیرہ پر روز خیال دینا چاہیئے۔

۵۔ بھوجن بھوک سے کم کھانا فائدہ دیتا ہے۔

۶۔ اگر کوئی بیماری ہو تو پرانایام شروع نہ کرنا چاہیئے۔

۷۔ پرانایام اچھی اور شدھ ہوا کھلے میدان یا ندی کے کنارے کرنا ٹھیک ہے۔

ان باتوں کو تو پرانایام کرنے والے کو حفظ یاد کر لینا چاہیئے۔ تب ہی پرانایام اس کے واسطے لابھ دایک ہو سکتا ہے۔ ورنہ پرانایام کرنے سے بجائے فائدہ کے نقصان ہوگا یہ عام باتیں ہیں جو کہ کچھ مشکل نہیں۔

۱-پہلا پرانایام

صبح اُٹھتے ہی دونوں نتھنوں کے راستے لمبے لمبے سانس لینے چاہئیں۔ اَور پھر ایک ایک نتھنے کو بند کر کے ایک ایک سے اسی طرح لمبے سانس بھرے۔

۲-دُوسرا پرانایام

چارپائی پر سیدھا چت لیٹ کر پھر ایک نتھنے سے تمام سانس کو باہر پھینک دے۔ اور اپنی طاقت کے اَنوسار باہر ہی روکے۔ پھر اندر بھرے۔ اَور اسی طرح کچھ دیر اندر روک لے اَور پھر چھوڑ دے۔ اس طریقہ کو کم سے کم چار پانچ دفعہ ہر روز کرے۔

۳-تیسرا پرانایام

سیدھا کھڑا ہو جائے۔ اَور سانس کو باہر پھینکے اَور باہر

ہی روک دے۔ جب روکنے سے تکلیف ہونے لگے۔ تب
اس سانس کو اندر بھرے۔ اندر بھر کر اندر ہی روک دے۔ اور
پیٹ کو اپنی طاقت انوسار پھلائے اور خیال کرے کہ میں اس
وقت یہ تمام پران نیچے دھکیل رہا ہوں اور یہ پران میرے
پاؤں تک چلا گیا ہے۔ اس طریقہ سے کبھی کبھی بے ہوشی
بھی طاری ہو جاتی ہے۔ مگر اس میں خطرہ کوئی نہیں۔ یہ بیہوشی
تھوڑے ہی دنوں کی پریکٹس سے بند ہو جاتی ہے۔ اور اس
بے ہوشی میں گیان پیدا ہونے لگتا ہے۔

اس کے متعلق میں ایک جدید کتاب آپ کی نظر
کرونگا۔ جس کا نام "ششپتی میں گیان" ہوگا۔

دو تین ماہ کی پریکٹس سے اس کی اندرونی کُنبھک سے منش
چھٹکارہ پاتا ہے۔ تب تک اس کی پریکٹس کرنی واجب ہوگی
اس کا کچھ ذکر ہم نے یوگ کی پہلی سیڑھی میں بھی کیا ہے۔

۴۔ چوتھا پرانایام

سدھ آسن یا پدم آسن یا جس آسن پر زیادہ بیٹھنے کی
پریکٹس ہو۔ اسی طرح کے آسن پر بیٹھو۔ پھر دھیرے دھیرے
ریچک یعنی سانس کی دھار باندھکر ایک نتھنا دباکر دوسرے
سے بہت ہی آہستہ آہستہ باہر نکالتے جاؤ۔ پھر جب تمام
سانس باہر نکل جائے۔ تو باہر کی کُمبھک یعنی سانس کو باہر
ہی روک دو۔ نیز یہ خیال رہے۔ کہ بدن یعنی سر چھاتی وغیرہ
ایک ہی خط میں رہے۔ اپنی طاقت کے انُوسار سانس کو باہر
ہی روکو۔ جب تکلیف شروع ہو تو دھیرے دھیرے
ریچک کی طرح دھار باندھکر پُورک یعنی سانس کو اندر بھرو۔ جب
تمام سانس اندر داخل ہو جائے۔ تب اندر کی کُمبھک یعنی سانس
کو اپنی طاقت انوسار اندر روکو۔ اور پیٹ میں پران کو پھیلاؤ
جب اندر سانس نہ رک سکے۔ تب اسی طرح سانس کی
دھار کو باندھکر آہستہ آہستہ ریچک کرو۔

اِس طریقہ کو تین دفعہ ضرور کرنا چاہیئے۔

۵۔ پانچواں پرانایام

شانتی یعنی تسکین کے ساتھ جب آسن پر زیادہ دیر تک بیٹھ سکتے ہو۔ اس آسن پر بیٹھو۔ سر، چھاتی۔ یہ تمام انگ ایک خط میں ہونے چاہئیں۔

اس طرح بیٹھکر پھر کُنبھک کرو۔ اور پھر دھیرے دھیرے ریچک کرو۔ ریچک کو باہر ہی روک دو۔ پھر پورک آہستہ آہستہ سانس کی دھار اکو اس طرح اندر بھرو۔ جس طرح کسی گھڑے میں بہت ہی باریک دھار یا بند کیا ہوٗا پانی ڈالا جاتا ہے۔ اور پھر اس پورک کی کُنبھک بناؤ۔ پھر ریچک کرو۔

۶۔ چھٹا پرانایام

اسی طرح جب آسن پر آسانی کے ساتھ بیٹھ سکتے ہیں تمام بدن کو ایک خط میں رکھکر بیٹھو۔

پھر داہنا نتھنا دبا کر ریچک کرو۔ پھر اپنی طاقت انوسار کنبھک کرو
پھر ریچک کر کے سوانس کو چھوڑ دو۔

۷۔ ساتواں پرانایام

اسی طرح بدن کو سیدھا رکھکر بیٹھ جاؤ۔ اب بائیں
نتھنے کو دبا کر کنبھک کرو۔ اور پھر باہر کا ریچک کرو۔ پھر داہنا نتھنا
دبا لو۔ اور بائیں سے پُورَک کرو۔ اور پھر کنبھک کرو۔ اور اسی
طرح بائیں نتھنے کو دبا کر ریچک کرو۔

۸۔ آٹھواں پرانایام

اسی طرح بدن کو ایک خط میں رکھکر کسی آسن پر بیٹھو اور
پھر بائیں نتھنے کو دبا کر پُورَک کرو۔ اور پھر اندرونی کنبھک کو
اور پھر دائیں نتھنے کو دبا کر ریچک کرو اور پھر باہر کا کنبھک کرو۔ اور
پھر اسی طرح بائیں نتھنے کو دبا کر پُورَک کرو۔

۹۔ نواں پرانایام

اسی طرح آرام دایک آسن پر بدن کو سیدھا کر کے بیٹھو۔ اور دونوں نتھنوں سے جلدی سے ریچک کر کے پھر کُنبھک کئے بغیر ہی جلدی جلدی پُوروک کرو۔

۱۰۔ دسواں پرانایام

اِسی طرح آسن پر بیٹھکر ایک نتھنا دبا کر پُوروک کرو اور کُنبھک کئے بغیر ہی آہستہ آہستہ ریچک کرو۔

۱۱۔ گیارھواں پرانایام

آرام کے ساتھ شانتی پوروک بدن کو ایک خط میں رکھکر ایک نتھنے سے پُوروک کرو۔ اور پھر کُنبھک کرو۔ اور پھر منہ کے اکار کو چھوٹا کر کے جیسے سیٹی بجایا کرتے ہیں۔ منہ کو ایسا بنا کر منہ کی راستہ ریچک کرو۔ اور پھر کُنبھک کر کے اسی

نتھنے سے پُورک کرنا چاہیئے۔

۱۲. بارھواں پرانایام

ایک نتھنے سے ریچک کرو۔ پھر باہر کا کُنبھک کرو۔ اور پھر اسی طرح منہ کا سیٹی والا آکار بنا کر پورک کرو۔ پھر کُنبھک کرو۔ اور پھر اسی نتھنے سے ریچک کرو۔

پرانایام کی سات ورزشیں

پہلی ورزش

خوب تن کر کھڑا ہونا چاہیئے۔ اور دونوں بازوؤں کو اُوپر اُٹھاؤ۔ اور سانس کو نتھنوں کے راستے دھیرے دھیرے

بھرو۔ اَور جب سانس خوب اندر چلا جائے۔ تو اندر ہی روکو اَور پیٹ کو پھلاؤ۔ سانس کو نیچے دھکیلو۔ بازو نیچے کرلو۔ اگر آنکھوں کے آگے اندھیری آوے تو فوراً بیٹھ جاؤ۔ اَور سانس کو خارج کر دو۔ پھر اسی کو دو تین دفعہ اَور کرو۔

دُوسری ورزش

اُسی طرح تنکر کھڑے ہو جاؤ۔ سانس کو ایک نتھنے کو دبا کر اندر بھرو۔ دونوں ہاتھ اَور پاؤں کی ایڑیاں بھی اُٹھاؤ۔ اَور پیٹ کو پھلاؤ۔ اگر آنکھوں کے آگے اندھیری آ جاوے۔ تو پہلے کی طرح بیٹھکر سانس خارج کرو۔ اس طریقہ کو بھی بار بار کرو۔

تیسری ورزش

اُسی طرح تنکر کھڑے ہو جاؤ۔ سانس کو نتھنوں کے ساتھ باہر خارج کرو۔ بازو نیچے کرلو۔ جب تمام سانس خارج

ہو جائے تب کندھوں کو اُٹھا کر سانس کو باہر ہی روک دو
پھر دھیرے دھیرے بازو اُٹھا کر اندر بھرتے جاؤ۔ جب تمام
سانس اندر بھر لیا جائے۔ تو پیٹ کو پھلاؤ۔ جب آنکھوں کے
آگے اندھیری آوے۔ تب بیٹھکر سانس خارج کرو۔ اس طریقہ
کو بھی کئی دفعہ کرنا چاہیئے۔

چوتھی ورزش

تنکر کھڑے ہو جاؤ سانس کو بازو نیچے کرکے خارج کرو۔
پھر بازو اور ایڑیاں اُٹھا کر باہر جتنا شکتی روک دو اور چھاتی
کو جتنا ہو سکے چھوٹا کرے۔ پیٹ کو ریڑھ کی ہڈی کے ساتھ
ملا دو۔ اب آہستہ آہستہ نتھنے کے راستے اندر بھر و پیٹ
کو پھلاؤ۔ پھر بیٹھکر سانس خارج کر دو۔

پانچویں ورزش

کھڑے ہو جاؤ۔ منہ نیچا کرکے سانس خارج کرو۔ اور

اُوپر اُٹھا کر اندر بھرو۔ دونوں ہاتھ بغلوں پر رکھ لو۔ اور پیٹ
کو سانس سے خوب بھر کر پیٹ کو پھلاؤ۔ اور چت لیٹ
کر سانس کو خارج کرو۔

چھٹی ورزش

چت لیٹ کر سانس کو اندر بھرو۔ اور زمین سے تھوڑی
اوپر ٹانگیں اُٹھا کر اور پیٹ کو پھلاؤ۔ اور بیٹھ کر سانس خارج کرو

ساتویں ورزش

اِسی طرح بیٹھے بیٹھے سانس کو اندر بھر کر لیٹ جاؤ اور
پیٹ کو پھلاؤ۔ اور فوراً کھڑے ہو کر سانس کو خارج کر دو۔ اور مُنہ
کو آسمان کی طرف اُٹھا کر سانس کو اندر بھرو۔ اندر بھر کر فوراً
ہی خارج کر دو۔ اور خارج کر کے فوراً ہی پھر اندر بھرو۔ بار بار
اسی طرح جلدی جلدی کرتے جاؤ۔ جب بدن میں پسینہ
آنے لگے۔ تو لیٹ کر قریباً پانچ منٹ آرام کرو۔

اس عمل سے بہت ہی جلد منش پرانایام کا عامل بنجاتا ہی
یہ تمام عمل صبح کے وقت کرنا چاہیئے۔ اِن ورزشوں کے بعد
فوراً پیشاب کرنا چاہیئے۔

مہاشہ بھولا ناتھ ہنر کپورتھلہ والے کی مندرجہ ذیل کُتب چھپکر تیار ہیں

یوگ کی پہلی سیڑھی۔ اس چھوٹی سی کتاب میں یوگ کے تمام
آسن کرنے کے صحیح صحیح ڈھنگ بتاتے گئے ہیں۔ اور تمام طرح
کی ورزشوں کے نقص بتاکر یوگ آسن کی ماہیت کا بیان کیا گیا
ہے قیمت ۴ر۔ کتاب مجلد ہے۔

یوگ کی دوسری سیڑھی۔ اس کتاب میں نیولی کرم کے
ٹھیک ٹھیک اور صحیح طریقوں کا کھول کر بیان کیا گیا ہے۔ جس سے
ہر ایک منش گھر بیٹھے ہی اس ودیا سے مفاد اخذ کر سکتا ہی قیمت

۴ر۔کتاب باتصویر ہے۔

یوگ کی تیسری سیڑھی۔ اسمیں پرانایام کا پراچین صحیح طریقہ تحریر کردیا گیا ہی۔ اور پرانایام پر یورپ وغیرہ کے تمام لوگوں کے اعتراضوں کے جواب دیئے گئے ہیں۔ قیمت صرف ۴ر

یوگ کی چوتھی سیڑھی۔ اسمیں ویراگ کی تمام بھید کھول کر دکھا دیئے گئے ہیں۔ کتاب ایک عجیب پیرایہ میں لکھی گئی ہی۔ اس کہانی کو پڑھکر بے اختیار آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں۔ قیمت ۴ر

یوگ کی پانچویں سیڑھی۔ اس کتاب میں پریم کا سچا فوٹو کھینچکر رکھدیا گیا ہی۔ اور اصلی پریم کی تمام باریکیاں کھولدی گئی ہیں۔ قیمت ۴ر

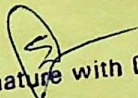
یوگ کی چھٹی سیڑھی۔ یہ کتاب من کی ڈائری ہی کہ جب من تریا اوستھا میں جاتا ہی۔ تب اسکی کیا حالت ہوتی ہی۔ کیا کچھ سوچتا اور وچارتا ہی قیمت ۴ر

یوگ کی ساتویں سیڑھی چپ یعنی خاموشی کے رازونکے بیان ہیں۔ آٹھویں سیڑھی آتمک راز یعنی اُس گھر کی سیر ہی۔ جسمیں یوگ کی تمام باریکیاں بیان ہیں۔ اسی طرح دس کتابیں مہاشہ جی نے نہایت شاندار تحریریں تیار کی ہیں۔ قیمت بھی معمولی رکھی گئی ہی۔

آخری نویدن

پاٹھک گن میں نے یہ عام اور آسان پرانایام کے طریقے ورنن کردئے ہیں۔ اس کے کرنے سے بہت ہی جلدی آپ کی اندریوں کا بیرونی رخ بدل کر اندر کی طرف ہوجائیگا اور سہج ہی سے آپ اپنے من اندریوں کو اپنا داس بناوگے پران آپ کے آگیا کاری ہوکر آپ کو دُنیا کی گھر بیٹھے ہی سیر کروایا کرینگے۔ اِس عمل سے دن بدن آپ کی اکرتی میں فرق پڑتا جائیگا۔

پرانایام کرتے وقت اِس بات کا خیال ضرور رکھنا چاہیئے کہ جب ریچک کرو۔ تب یہ خیال ہونا چاہیئے۔ کہ میرے اندر جتنے روگ راجس تامس اور پرکرتک خیال ہیں۔ ہمتام کو باہر نکال رہا ہُوں۔

اور جب باہر کی کُنبھک کرتو یہ خیال کرو کہ جو راجس

تامس پرکرتک خیال باہر چھوڑے تھے۔ ان کو باہر ہی روک
دیا ہے۔ جب پُورک کرو۔ تو یہ خیال ہونا چاہیئے۔ کہ اِن جن
تامسک خیالوں کو چھوڑ کر اسکی بجائے روحانیت کے سمندر
میں جتنا اَمرت تھا۔ اُس تمام اَمرت کو میں اپنے اندر بھر
رہا ہُوں۔ اَور جب اندر کی کُنبھک کرو۔ جانو کہ یہ روحانیت کی
سمندر کا تمام اَمرت جو کہ میں نے کھینچا ہے۔ اُس کو اپنے
اندر جذب کر رہا ہُوں۔ اَور پھر آہستہ آہستہ ریچک کرو۔

اب میں کچُھ دنوں کے لئے آپ سے رخصت چاہتا
ہُوں۔ اَور اب جلدی ہی یوگ کی چوتھی سیڑھی جس کا
نام "بے چین دِل" ہو گا۔ لیکر آپ کی خدمت میں جلدی ہی
آؤں گا۔

داس

بھولا ناتھ سرنا کپور تھلوی

منگانے کا پتہ:- آریہ پُستکالیہ روشن پورہ نئی سڑک دہلی